SCOALA NATIONALA DE ANTRENORI

BUCURESTI

LUCRARE DE LICENTA

STUDENT :**DANUT PLESA**

COORDONATOR: maestrul emerit al sportului **MIRCEA BOLDEA**

- 2005 -

PREGATIREA SPECIFICA A SPORTIVILOR DE PERFORMANTA IN SPORTURILE DE CONTACT (KICK- BOXING, THAY-BOX)

Cuprins:

Cap. 1

1.1 Istoricul artelor marţiale.

1.2 Principalele stiluri marţiale sportive

Cap. 2

2.1 Clasificarea Federaţiilor de arte marţiale

Cap.3

3.1 Antrenorul de arte marţiale.

3.2 Pregătirea sportivilor de performanţă.

A) Sănătatea clinica şi paraclinică a sportivilor de performanţă;

B) Alimentaţia în sportul de performanţă;

C) Rezistenţa fizică la efort;

D) Pregătirea tehnică specifică în kick boxing;

E) Pregătirea tactică specifică în kick boxing;

F) Pregătirea psihologică în kick boxing;

G) Refacerea organismului după efort.

CAP.1

1.1 Istoricul artelor marţiale

Un practicant de arte marţiale trebuie să aibă o anumită cultură marţială pentru ca o bună integrare în ceea ce se întâmplă şi o bună intuiţie în ce va veni, ne va permite să trăim pe deplin artele marţiale. Forme fundamentale de arte marţiale îşi regăsesc rădăcinile în trecutul îndepartat al umanităţii. Lupta a fost una dintre activitaţile cele mai des desfăşurate de om, fiind o necesitate biologică, legată de dezvoltarea acesteia şi a cărei înţelegere ne scapă.

Artele marţiale au urmat încă de la început cursul natural al istoriei pentru a deveni în prezent o stiinţă. După căteva perioade de pace, aceste cunoştinţe au fost interpretate cu sensibilitate, generând mai tărziu o cale de împlinire a fiinţei umane.

Filozofia taoistă spune: ”Cerul declanşează, pământul hrăneşte şi omul îndeplineşte”.

Dacă în trecut artele marţiale erau folosite numai în scopuri războinice, astăzi acestea au devenit o parte integrantă a sportului de masă şi cel de performanţă. Marea menire a artelor marţiale în mişcarea sportivă este că acestea nu dezvoltă numai calităţile fizice ale practicantului,ci şi cele psihice şi morale. In consecinţă artele marţiale predate de antrenori şi instructori cu calităţi pozitive vor transforma fiinţa practicantului într-un mod de viaţă.

1.2 Principalele stiluri de arte marţiale sportive.

Clasificarea stilurilor de arte marţiale sunt date după următoarele criterii:

-criteriul istoric şi geografic, contextul în care şi-a făcut apariţia stilul;

-aspectul de luptă;

-aspectul competitiv, cu caracter de întrecere competiţională, sportivă;

-aspectul de artă, de perfecţiune, de expresivitate a tehnicilor prin kata;

-aspectul formativ-educativ şi filosofic.

După trecerea în revistă a stilurilor de arte marţiale ne vom opri asupra kick boxing-ului şi muai thay-ului care fac obiectul de studiu al prezentei lucrări:

- sumo, jujutsu, judo, aikido, kendo, wushu, thai boxing şi kick boxing,

- taekwondo, qwan qi do, karate do.

Thay boxing şi kick boxing

De origine thailandeză este semnalat încă din anul 1411 când fiii regelui Sen Muang Ma au hotărât ca luptătorul care va câştiga lupta, dintre aceştia să-i fie succesor. In sec.XVI muay thay (box thailandez) făcea parte din antrenamentul militarilor. In sec. XVIII popularitatea acestuia ajunge maximă când Pra Chao Sua, ,,regele tigru,", el însuşi luptător de prim rang organiza în fiecare oraş şi provincie campionate de muay thai. Luptele se derulau până la sfârşit şi foarte des, prin moartea unuia din cei doi lupători. În 1930, dupa o perioadă în care practicarea muay thai-ului a fost interzisă, se adoptă regulile de luptă din boxul englezesc: mănuşi de piele, cochilii, categorii de greutate, suprafaţa de luptă sub formă de ring şi împărţirea luptei în mai multe reprize cu timp limitat şi pauze între acestea. Acest eveniment marchează naşterea boxului thailandez ca sport. Trecut prin Japonia şi ajungând în America, combinându-se cu mişcările din karate, taekwondo şi cu cele din boxul englez (eschive, upercut, directe) se creează kick boxing-ul sau ,,boxul cu picioarele'', unul dintre cele mai dure stiluri reale de full contact.

Loviturile sunt date cu toată forţa, scopul urmărit este de a-l face pe adversar knockout. Luptătorii sunt protejaţi cu căşti, mănuşi, botoşei, proteză dentară şi cochilie. Există şi forme semi contact de competiţie în care loviturile nu trebuie să treacă prin ţintă şi nu mai mult de două pe atac. Forma light contact este o întrepătrundere între semi şi full contact. Toate formele de luptă competiţională se desfăşoară pe categorii de greutate, vârstă, sex stabilite de federaţia mondială de kick boxing. In thai box se admit lovituri de genunchi şi de coate în toate regiunile corpului cât şi unele proiectări asemănătoare cu cele din judo. Echipamentul luptătorilor este constituit din şort si mănuşi. Timpul de luptă este de două minute la amatori şi trei minute la profesionişti, lupta disputându-se pe cinci reprize cu pauză de un minut între acestea. In ring conduce lupta un arbitru dar verdictul este dat de cei trei judecători din afara ringului. Victoria se obţine la puncte, prin KO sau prin descalificarea advesarului.

Inainte de începerea luptei cei doi luptători trebuie să execute un dans ritual ,, ram muay'' sau ,,dansul morţii''. Gradele în thai box se relevă prin şnurul legat pe braţ pentru clasificarea începătorilor şi pe cap sub forma bentiţei monkon. In România kick box-ul si thai box-ul este legat de numele antrenorului emerit Mircea Boldea (junior instructor) şi se prezintă cu medaliile de aur la campionatele europene şi mondiale prin sportivi precum Sora Ciprian, Ghiţă Daniel, Săndulescu Marian, Zaharia Minodora şi alţii.

Cap. 2 Federatiile de Arte Martiale

In prezent în România există următoarele federaţii de specialitate de arte marţiale:

1. Federaţia Română de Arte Marţiale de Contact în cadrul careia se regăsesc următoarele departamente:

- all styles: kick boxing şi thai box;

- kyokushinkai karate;

- kendo;

- vovinam viet vo dao.

2. Federaţia Română de Arte Marţiale.

3. Federaţia Română de Karate Tradiţional.

4. Federaţia Română de Karate Modern.

5. Federaţia Română de Taekwondo.

CAP.3

3.1 Antrenorul de arte marţiale

In desfăşurarea antrenamentului sportiv, antrenorul reprezintă figura centrală a întregului proces instructiv-educativ. Munca lui poate fi asemănată pe deplin cu cea a profesorului în şcoală. In antrenamentul sportiv, ca de altfel şi în şcoală, profesorul poartă principala răspundere a organizării temeinice a întregului proces instructiv-educativ.

Pregătirea profesională a antrenorului condiţionează obţinerea indicilor ridicaţi ai performanţelor sportive. Antrenamentul sportiv, pentru a fi ştiinţific organizat, trebuie să aibă la bază datele pedagogiei, fiziologiei, igienei, psihologiei, biomecanicii, etc. Pregătirea superioară a antrenorului trebuie să se concretizeze atât în obţinerea din partea sportivilor săi a unor performanţe ridicate, cât şi a unor conduite morale înalte.

Desfăşurarea activităţii de pregătire a sportivilor, lupta lor pentru obţinerea victoriilor din cadrul concursurilor la care participă presupune o foarte stânsă legătură cu antrenorul. Nota aceasta de strânsă colaborare ce se statorniceşte între sportivi şi antrenor nu trebuie să depăşească însă limitele principialităţii. In desfăşurarea cu succes a muncii antrenorului un rol important îi ocupă şi calităţile de voinţă şi trăsăturile pozitive de caracter pe care acesta le posedă.

In procesul de pregătire antrenorul trebuie să se ocupe de fiecare sportiv de performanţă în parte. La rândul lor, sportivii sunt datori să asculte indicaţiile antrenorilor, să indeplinească indicaţiile de ordin tehnic –tactic, precizările metodice şi alte recomandări menite să ducă la perfecţionarea pregătirii lor. In general, autoritatea antrenorului trebuie să se caracterizeze prin nivel de pregătire înalt şi mult tact pedagogic. Antrenorul mai trebuie să dea dovadă şi de un mărit spirit de obiectivitate, a nu jigni pe nimeni, a te purta cu delicateţe fată de toţi sportivii, indiferent de gradul lor de pregătire, reprezintă reguli de bază, a căror prezenţă este necesară în procesul de pregătire şi perfecţionare .

In această privinţă un remarcat pedagog de origine rusă spunea:

,, In sala de antrenament trebuie să domnească o seriozitate care admite gluma, dar nu transformă toată munca într-o glumă, o blândeţe fără dulcegării, o dreptate fără şicane , o bunătate fără slăbiciune, ordine fară pedanterie…”, tot astfel s-ar putea traduce şi perceptele BUDO-ului.

3.2 Pregătirea sportivilor de performanţă.

In pregătirea sportivilor de performanţă se vor ţine cont de următoarele elemente indispensabile obţinerii unor rezultate de excepţie:

a) Sănatatea clinică şi paraclinică a sportivilor de performanţă;

b) Alimentaţia în sportul de performanţă;

c) Rezistenţa fizică la efort;

d) Pregădirea tehnică specifică;

e) Pregătirea tactică specifică ;

f) Pregătirea psihologică specifică;

g) Refacerea organismului în sportul de performanţă.

a) Sănătatea clinică şi paraclinică a sportivilor de performanţă.

Fără a aborda starea de sănătate a sportivilor în complexitatea sa deoarece ar însemna o lucrare foarte vastă şi întrucăt prezenta teză are alt obiect de studiu vom prezenta în continuare câteva din elementele esenţiale care apar în sportul de performanţă.

Cordul sportiv reprezintă expresia modificărilor clinice, funcţionale şi anatomice care reflectă adaptarea fiziologică a organismului la efortul fizic sistematic şi repetat, de un anumit volum, intensitate şi calitate. Pentru a realiza această reacţie morfofuncţională complexă, volumul de efort trebuie să fie de peste 16-22 ore pe săptămână, iar intensitatea efortului să atingă, periodic, nivele superioare.

Capacitatea de performanţă fizică depinde de integritatea morfofuncţională a întregului organism, sistemul cardiovascular reprezentând sistemul pivot de care depinde transportul oxigenului la nivelul organelor vitale şi musculaturii scheletale precum şi colectarea produselor de matabolism.

Adaptarea cardiovasculară la efort este o expresie la stimulul reprezentat de efort. Adaptarea cardiovasculară la efortul fizic constă în:

- modificări morfofuncţionale miocardice;

- modificări ale circulaţiei periferice;

- modificări calitative şi cantitative ale sângelui.

Starea de sănătate şi economia funcţională cardiovasculară se estimează clinic şi paraclinic (ECG, ecocardiografie, ex. radiologic). Stabilirea corectă a stării de sănătate cardio-vasculară este absolut necesară la sportivii de performanţă ; este bine ştiut faptul că în cazul existenţei unei cardiopatii hipertrofice, prima manifestare a bolii poate fi moartea subită.

De aceea în cazul prezenţei suflurilor sistolice, chiar şi cele etichetate clinic inocente pot avea altă semnificaţie.

Efortul determină modificări cardiovasculare compexe proporţionale cu creşterea în paralel a cerinţelor metabolice şi a debitului cardiac. Ritmul cardiac creşte rapid în raport cu gradul efortului până la valori de 160-180 bătăi pe minut.

Răspunsul cardiovascular în raport cu tipurile de efort fizic:

- Efortul izotonic sau dinamic prin contracţia grupelor muşchilor mari la mişcare, determină o mărire a sarcinii de volum a inimii cu creştere a debitului cardiac, a consumului de oxigen şi o scădere a rezistenţei vasculare periferice.

- Efortul izometric sau static cu o contracţie a grupelor musculare mici, duce la o sarcină crescută de presiune a inimii, cu creşterea rezistenţei vasculare sistemice, a tensiunii arteriale şi mici creşteri ale debitului cardiac şi a consumului de oxigen.

- Efortul de rezistenţă combină efortul izotonic şi efortul izometric cu răspunsuri hemodinamice combinate.

Antrenamentul fizic creşte capacitatea ventilatoare, debitul cardiac, extracţia oxigenului, hemodinamica cardiovasculară şi funcţiile hormonale, metabolice şi neurologice.

Factorii de risc cardiovascular pot fi corectaţi sau atenuaţi prin programe de antrenament fizic specifice.

Rolul antrenorilor este deosebit de important în detectarea unor fenomene anormale, în semnalarea şi trimiterea la medici a sportivilor şi ulterior în aplicarea recomandărilor medicilor.

Respiraţia , funcţie comună tuturor fiinţelor vii, reprezintă ansamblul fenomenelor fizice şi chimice prin care se asigură schimburile gazoase dintre organism şi mediu în vederea acoperirii necesităţilor metabolice ale organismului.

Utilizarea oxigenului la nivel celular în procesele oxidative formatoare de energie se soldează cu formarea bioxidului de carbon, care trebuie îndepărtat prompt din organism, pentru a se evita modificarea uneia dintre cele mai importante constante ale hemostazei mediului intern – ph-ul.

Acest proces comportă mai multe etape:

a) Etapa pulmonară sau respiraţia pulmonară;

b) Transportul gazelor în sânge;

c) Respiraţia celulară prin care gazele sunt transferate din sângele capilar în celulă şi invers.

In cursul efortului, consumul de oxigen nu creşte corespunzător intensităţii acestuia imediat de la început, ci treptat şi în eforturile submaximale prelevarea de oxigen acoperă cheltuielile energetice abia la câteva minute de la debut (în acest timp energia necesară este produsă pe

alte căi).

Ficatul cosiderat de unii o glandă endocrină, reprezintă primul mare filtru al organismului, apreciat pe bună dreptate ca ,,staţie dispecer metabolică''. Exploatarea hepatică de rutină la sportivi va include: examenul clinic [anamneză (istoric, simptomatologie, apetit, greutate corporală, stare de gust amar în gură la deşteptare sau după efort, hepatalogii de efort sau repaus), examenul obiectiv (durere la palpare în regiunea colecistului, epistaxis, pete vasculare sau pigmentare pe tegumente ş.a.)]; examene hematologice şi biochimice etc.

Problema cea mai severă în ceea ce priveşte relaţia ficat- sport de performanţă o reprezintă hepatitele virale acute (virus B şi C) şi hepatitele cronice. În cazul acestora tratamentul trebuie urmat cu mare severitate: repaus la pat, fizic şi mental între 1-3 luni, dietă de curăţare hepatică, drenaj biliar, psihoterapie, vitamine şi minerale. Este recomandat pentru menţinerea ficatului sănătos să evităm factorii de risc hepatic (stresul excesele alimentare, toxicele şi condimentele, acoolul, agresiunile virale, etc.).

Rinichii reprezintă cel de-al doilea filtru, intervenţia acestuia fiind mai tardivă, dar mult mai stabilă şi mai profundă.

In ceea ce priveşte aspecte de patologie renală la sportivi semnalăm: infecţii urinare colibacile, mai ales la fete, glomerulonfrita în focar (de origine alergică sau infecţioasă) confundată adesea cu modificările induse de efort (oboseala după antrenament, elemente patologice în urină etc.).

Kick box-ul şi thai box-ul sunt sporturi complete în care sunt solicitate calităţile neuromusculare, psihice, cardiovasculare şi metabolice. Lupta se desfăşoară în mare parte cu toracele blocat, pe durata reprizelor, separate prin pauze de un minut, iar antrenamentele dezvoltă rezistenţa în regim de viteză-forţă-coordonare specifică, tipul metabolic de efort fiind bazat pe energogeneză anaerobă lactacidă. Sub aspect biomecanic efortul este ciclic, dinamic.

Fiind un sport contodent, ariile de expunere afectează sistemul nervos central şi periferic, analizorii optic, acustic şi vestibular precum şi aparatul locomotor implicat direct.

Substratul endocrino-vegetativ specific, individual, determină expresia biologică a sistemelor neuropsihic, cardiovascular şi imunitar. Calităţile neuropsihice : atenţia, viteza de reacţie, şi execuţie, coordonarea, rezistenţa la stres, tenacitatea, curajul, sunt determinante în cizelarea capacităţii de luptă şi implicit în realizarea performanţelor sportive.

Timpul de formare al unui practicant de kick box de la momentul de începător până la apogeul carierei este de minimum 3-5 ani. Evoluţia acestei cariere poate fi intersectată de incidente şi accidente care pot limita sau întârzia exprimarea biologică şi implicit, tehnico-tactică (performanţa sportivă), motiv pentru care tehnicienii urmăresc menţinerea unei bune stări de sănătate, dezvoltarea gradată a capacităţii funcţionale dorite, încadrarea gradată în categoria de greutate optimă, învăţarea intensivă a tehnicii de apărare şi de atac, exersarea cu tipuri variate de adversari şi gradarea judicioasă a dificultăţilor competiţionale.

Starea de sănătate costatată clinic şi paraclinic şi bagajul genetic existent determină posibilitatea adaptării prin antrenament a nivelului optim de funcţionare al sistemelor cardio-respirator, neuroendocrinovegetativ, tuturor organelor, cu substratul lor biochimic la parametrii optimi; tipul somatic antropometric orientează încadrarea în limitele unei anumite categorii de greutate. Fiecare categorie de greutate reprezintă un anumit somatotip care exprimă un raport optim între statură (talie) şi greutate precum şi o proporţionalitate a segmentelor corporale. Proporţia segmentară avantajează indivizii cu anvergură mare iar mobilitatea articulară bună permite mişcare uşoară în ring şi executarea rapidă a procedeelor de apărare şi de atac în funcţie de cerinţele tactice. Capacitatea funcţională ridicată a sistemelor cardio-respirator, neuromuscular şi psihic stă la baza modelării unui sportiv cu mare disponibilitate pentru efortul specific, care se adaptează rapid la situaţiile critice şi care anticipează dificultăţile luptei.

Selecţia biologică ca şi în celelalte sporturi se face în cele trei etape: primară, secundară şi finală.

Starea de sănătate, integritatea aparatelor locomotor, digestiv, excretor, a sistemelor cardio-respirator, neuro-endocrin şi analizor optic, acustic şi vestibular (exploatată clinic şi paraclinic este esenţială în cadrul selectiei primare).

In cadrul selecţiei secundare se urmăresc evoluţia parametrilor andropometrici şi concordanţa lor cu o anumită categorie de greutate, corectarea eventualelor deficienţe în dezvoltatea coloanei, tonifierea musculaturii paravertebrale şi a centurii scapulare, ameliorarea mobilitaţii articulare.

La selecţia finală se apreciază nivelul de concordanţă al parametrilor cu încadrarea optimă în categoria de greutate pentru competiţie.

Patologia specifică acestui sport este:

1) knock-down este cauzat de : a) loviturile aplicate cu mâna sau piciorul în regiunea mentonieră, cu transmiterea impactului prin condilul mandibular şi articulaţia temoro-mandibulară, stâncii osului temporal şi de acolo, cetrilor nervoşi de la baza creierului;

b) de lovituri aplicate în zone reflexogene. Se manifestă prin obnubilare, tulburări de echilibru şi vizuale. Arbitrul de centru opreşte lupta , îl numără pe sportive, iar dacă acesta nu-şi revine complet după 10 sec. este declarat knock-out.

2) Knock-out reprezintă consecinţa mai gravă a traumatismelor menţionate, sportivul pierzâdu-şi starea de conştiinţă, de obicei pentru câteva minute. Arbitrul solicită intervenţia medicului de serviciu, sportivul este scos din spaţiul de luptă, fiind supravegheat un timp variabil funcţie de gravitatea cazului.

3) Epistaxul (hemoragia nazala) cauzat de loviturile recepţionate la nivelul piramidei nazale, poate fi abundent şi determină oprirea luptei, sau minor şi ameliorat, după tamponarea cu compresă lupta poate continua.

Fractura oaselor nazale determină o hemoragie mai abundentă care impune abandonul luptei dictat de medicul competiţiei. După coborârea din ring, se vor aplica comprese cu gheaţă, eventual corectând pe cât posibil poziţia fiziologică a piramidei nazale. După controlul radiografic, este fie supus intervenţiei chirurgicale O.R.L pentru reducerea corectă, iar în cazurile mai puţin grave va evita traumatismele locale o lună de zile şi va primi vitamine C, P , A şi săruri minerale.

4) Leziunile pielii ca fisuri la nivelul arcadelor superficiale sau al regiunii zigomatice, determină oprirea luptei de către arbitrul de ring, iar medicul după ce acordă sprijinul de specialitate hotărăşte în funcţie de gravitate, fie oprirea luptei, fie continuarea acesteia.

5) Contuziile şi hematoamele consecutive în funcţie de gravitate şi loc, pot determina chiar oprirea luptei de către medicul de colţ.

6) Fractura mandibulei după recepţionarea de lovituri puternice cu gura deschisă determină oprirea luptei, abandon şi tratament la chirurgia maxilo facială.

7) Fracturile dentare (incisivii) apar în cazul insuficienţei protecţii cu proteza dentară inadecvată, rigidă şi a deficienţelor majore ale tehnicii de apărare. Se tratează tot chirurgical specific.

8) Fracturile metacarpiene ,la baza primului metacarpian, cu deplasarea fragmentului proximal, cauzată de aplicarea loviturilor cu mănuşa deschisă pe zone dure. Se cotraindică lupta o perioadă de 3 luni.

9) Luxaţia scapulo-humerală este cauzată de acroşarea braţului de către adversar în clinciuri(luptă de foarte aproape). Determină durere vie, deformarea regiunii şi impotenţă funcţională. Medicul competiţiei opreşte lupta si declară abandon.

10) Accidentele testiculare produc dureri vii care pot fi combătute prin presiuni digitale asupra crestelor iliace posterioare la 8 cm şi 6 cm de apofizele spinoase ale coloanei vertebrale, dacă loviturile sunt foarte puternice se poate produce sincopă reflexă cu pierderea cunoştinţei şi aport insuficient de oxigen. Se aplică lovituri în talpa piciorului sau pe coloana vertebrală.

11) Traumatologia membrelor inferioare. Se întâlnesc mai ales leziuni ale tarsienelor (hematoame, bursite, sinovite, luxaţii, entorse , fracturi).

b) Alimentaţia în sportul de performanţă.

Alături de odihnă , **alimentaţia** reprezintă forma cea mai naturală şi indispensabilă a refacerii. Ea constituie un proces complex, prin introducerea alimentelor asigurându-se:

1) rolul plastic (costrucţia şi întreţinerea celulelor şi ţesuturilor);

2) formarea enzimelor sau reglarea directă a metabolismului;

3) rolul energetic (livrarea energiei);

Alimentele cuprind o mare gamă de substanţe: nutritive (glucide, lipide, proteine), care sunt furnizoarele materialului energetic şi ale celui plastic; vitaminele şi sărurile cu rol esenţial în matabolism (dar şi în alte procese) şi apa, element indispensabil al tuturor structurilor organismului uman , mediu propice pentru defăşurarea reacţiilor biochimice, substanţe de bază ale celulelor şi ţesuturilor; formează enzime şi fermenţi; intră în structura unor hormoni; intervin în apărarea imunologică etc.

In anumite situaţii, proteinele pot fi folosite şi ca substanţe energetice

(1g proteină eliberând 4,1 cal.). Necesarul de proteine recomandate unui sportiv este de cca 120-170 g /zi. Este necesar ca proporţia de proteine intre cele de origine animală şi cele vegetale să fie într-o proporţie de 1/1.

Lipidele sau grăsimile în afara rolului plastic au şi o importantă funcţie energetică, atât cu acţiune imediată, cât şi ca rezerve, prin arderea lor completă se eliberează bioxid de carbon şi apă şi o cantitate foarte mare de energie, cca 9 cal./gram.

Glucidele reprezintă principala sursă de energie a organismului. Deşi un gram de glucide eliberează doar aproximativ 4 calorii (în comparaţie cu cele 9 calorii eliberate de grăsime, care trebuie consumate cu moderaţie rezultând din cosumul lor produşi toxici), aportul lor este însemnat atât prin proporţia lor în cadrul raţiei alimentare cca 70%, cât şi prin calitatea lor, fiind materiale energetice cu structura cea mai apropiată de ,, combustibilul specific'' al organismului (glucoză, glicocen), fapt ce presupune o metabolizare uşoară (mai ales monozaharidele, fructoza, glucoza). Necesarul acestora variază în funcţie vârstă (300- 500 g la copii, 400-500 g la adult, 200- 300 g la bătrâni). Ingerarea de glucide în cantităţi mari , în special înainte de concursuri, poate provoca tulburări.

Există recomandări speciale cu necesarul de calorii şi proporţia alimentelor recomandate pentru raţia sportivilor, de exemplu, în cazul acestui sport pe care îl studiem în prezenta lucrare ar putea fi recomandată urmatoarea proporţie :

"nr. total kcal/kg/corp proteine lipide glucide

5500	72,5	13%	32%	55%

Vitaminele sunt factori nutritivi deosebit de importanţi în procesul de sinteză. Deşi utilizate în procente foarte mici, aportul este indispensabil bunei funcţionări a organismului. Cele mai semnificative vitamine care întârzie apariţia oboselii si care exercită influenţă favorabilă asupra rezistenţei fizice sunt:

B1- ajută la arderea glucidelor, participă la metabolismul apei, ajuta la menţinerea funcţiei normale SNC. Necesar – cca 1,5 mg/ zi ;

PP - participă la procesele de metabolism furnizoare de energie şi la procesele respiratorii de la nivel tisular.

B2 - are funcţie oxido - reducătoare şi se recomandă în prevenirea crampelor musculare. Necesar – cca 2-2,5 mg/zi;

B6 - participă la sinteza hemoglobinei, la metabolismul aminoacizilor şi la buna funcţionare a celulei nervoase. Necesar –50-60 u.i/zi.

C - măreşte rezistenţa organismului atât la efort, cât şi la infecţii, intervine în metabolismul glucidic şi lipidic oxidativ, favorizează depunerea calciului în oase. Necesar -50-150 mg/zi. De remarcat tendinţa utilizării în exces.

Acestea sunt vitamine hidrosolubile. Dintre cele liposolubile amintim următoarele:

E - are rol trofic pentru ţesuturile muscular şi nervos. Necesar – 2-3 mg/zi;

D - favorizează absorţia intestinala, având un rol deosebit în metabolismul calciului, în special în perioada copilăriei. Necesar – cca 400 u.i/zi.

Necesarul de vitamine in perioadele cu efort maxim se poate dubla. Astfel se pot administra :

B1 - 50 mg/zi;

B6 - 15-30 mg/zi;

B12- 100-200 u.i/zi;

C - 300-500 mg/zi;

PP - 30-40 u.i/zi.

Se recomandă pe cât posibil ca necesarul de vitamine, si alte elemente să fie asimilate din alimente sau preparate naturale.

Sărurile minerale şi mineralele au rol multiplu în organism. Enumerăm câteva din mineralele considerate de mare importanţă în efortul fizic şi cel de rezistenţă:

- **Calciul şî fosforul** acţioneaza, de obicei, împreună asigură buna funcţionare a ţesutului

nervos, au un rol important în excitaţia musculară, intervin în metabolismul protidic, lipidic si glucidic, elemente de bază ale contracţiei ţesutului muscular;

- **Clorul şi sodiul** participă la formare sărurilor (cloruri, bicarbonaţi), parte constitutivă a mediului intern şi substanţelor tampon;

- **Potasiul** are rol deosebit în cotracţia musculara în special în corelaţie cu sodiul;

- **Magneziul** intra în compoziţia unor enzime, participă la contracţia musculară şi rol în prevenirea crampelor musculare;

- **Fierul** intră în structura globulelor roşii şi deci ia parte efectivă la transporul oxigenului.

O raţie echilibrată pentru un sportiv ar fi următoarea:

Cl – 6 g/zi; Na – 4 g/zi ;K – 3,2 g/zi ; P – 4 g/zi ; Ca – 2-2,5 – g/zi ;Mg – 0,32 g/zi ; Fe – 18 mg/zi .

Nevoile energetice crescute impuse de efortul de rezistentă din timpul

desfăşurarii meciurilor de kick box, thai box, precum şi celelalte procese metabolice ce se petrec în organism fac necesară adaptarea alimentaţiei. Prima condiţie este aceea ca alimentaţia sa fie bogată in substanţe nutritive şi, în special energetice. Totuşi o exagerare a acestui aspect nu poate fi decât dăunătoare. In situaţia în care se aplică o cură protido-lipidică după o competiţie intensă, ea va duce la o epuizare accentuată a rezervelor de glicogen. Dacă însă urmează o cură de glucide ajungând chiar la 4 g glicogen la 100 g ţesut vom obţine o creştere a performanţei. In general, se recomandă aplicarea cu cca 7-8 zile înainte de competiţie; se face un antrenament specific intens circa jumătate din efortul depus la concurs. Acest efort determină o diminuare a glucidelor. In următoarele 3-4 zile substanţială, dar predominant protidică şi lipidică, ceea ce accentuează scăderea glicogenului. Apoi în următoarele zile pâna la concurs se administrează o alimentaţie bogată în glucide , astfel ca, în final sportivul să aibă mari rezerve glucidice. Desigur că există şi riscuri în această dietă. In cele 3-4 zile de cură protido-lipidică, sportivul suportă mai greu efortul de antrenament, iar alimentaţia hiperglucidică din ultimele zile poate crea o carenţă de vitamina B. In general, în alimentaţia sportivilor ce se pregătesc pentru competiţii de luptă în care rezistenţa este un factor important trebuie să se aibă în vedere dieta pe termen lung, adică alimentaţia raţională a sportivului. Există cure speciale, cum este cea descrisă mai sus, ce se aplică ,de obicei, în preajma marilor competiţii (C.M , C.E), dacă sunt dese ar putea duce la dereglări. De asemenea , trebuie să se ţină seama de felul cum ne alimentăm înaintea eforului (antrenament, concurs). Ultima masă se recomandă la o anumită distanţă de începutul efortului, astfel încât să nu afecteze buna lui desfăşurare, cu alte cuvinte , sportivul nu trebuie să aibă stomacul plin, dar nici rezervele alimentare epuizate. Totodată , prezintă importanţă şi momentul zilei, respectiv dacă efortul are loc după micul dejun, masa de prânz sau seară. In general se recomandă ca micul dejun să fie luat cu 2-2,5 ore înaintea efortului, iar masa de prânz cu 3-4 ore.

Alte recomandări se referă la caracteristicile alimentelor, şi anume, uşor digerabile, lipsite de condimente, bogate în substanţe nutritive, volum mediu sau mic (carne slabă de vită sau peşte , făinoase, sucuri, prăjituri), gust plăcut. Exită în practică insă un decalaj mare între masă şi intrarea sportivului în luptă, astfel se utilizează alimentaţia şi hidraţia specială, aşa numita ,,raţie de aşteptare", aceasta constând din fulgi de cereale, batoane energizante, sucuri, ceaiuri, bogat vitaminizate, şi cu sărurile minerale adecvate. Nu este recomandat a se lua doze masive de glucide, sub formă de glucoză pură, zahăr sau ciocolată, având efecte negative, ca neplăceri digestive (diaree), perturbarea metabolismului grăsimilor , hiperglicemie. O alimentaţie de aşteptare eficientă trebuie să ajute la combaterea oboselii şi creşterea randamentului activităţii ,

prin aducerea unui aport de substanţe nutritive menite să înlocuiască rezervele epuizate în timpul activităţii, să împiedice acumularea substanţelor de uzură şi a căldurii în exces (folosirea unor substanţe tampon, de fosfaţi şi bicarbonaţi precum şi a lichidelor în cantităţi optime). De asemenea , aceasta trebuie să stimuleze sau să tonifice sistemul de comandă neuro-motoare , bineinţeles numai prin folosirea unor substanţe cu efecte fiziologice. Cel mai des sunt folosite sucurile , in special cele citrice, şi apele îndulcite cu siropuri sau glucide la care s-au adăugat săruri şi vitamine.

Pe cât posibil, se vor evita reţetele sau recomandările speciale pentru vreun preparat în defavoarea celor mai simple. Iată recomandarea pentru o raţie de aşteptare:

La 1000 ml apă: 50 g fructoză; 50 g glucoză; 40 g suc proaspăt de fructe; 2-5 g acid ascorbic; 2 g acid citric ; 2 g fosfat acid de sodiu; 1 g sare.

In general , imediat după efort se aplică o hidratare adecvată- aport de electroliţi, complexe vitaminice, glucide.

Apa joacă un rol deosebit de important în ansamblul structurilor şi funcţiilor organismului. Necesarul de apă al organismului este de cca 2-3 l în 24 ore, dar variază mult în funcţie de o serie de parametri, ca activitatea, temperatura mediului ambiant, natura alimentaţiei. Datorită caracteristicilor sporturilor de contact (durata mare, grupe musculare active în proporţie crescută, sisteme şi funcţii importante angrenate în efort) , cererea de apă creşte, căci reacţiile de schimb la nivel celular devin mai active şi vehiculează o masă mai mare de sânge. Absorţia substanţelor energetice şi eliminarea deşeurilor care sunt dizolvate în mediu hidric se amplifică, în timp ce concentraţia sărurilor trebuie menţinută. Apa participă direct la reacţiile energetice, astfel pentru fiecare gram de glicocen, organismul reţine 2,7 g apă.

Efortul intens şi prelungit ridică temperatura corpului, căci mare parte din energia organismului se transformă în căldură.

Dacă aceasta nu este înlăturată determină degradarea funcţiilor organismului şi, implicit, scăderea randamentului sau întreruperea efortului.

Termoreglarea se produce îndeosebi prin transpiraţie, un complex fenomen fiziologic şi biochimic cu implicaţii hormonale, nervoase, etc. fenomenul fizic , adică vaporizarea , joacă însă un rol important când temperatura ambiantă creşte peste 25-30 C.

Durata şi intensitatea efortului, greutatea şi suprafaţa corporală, particularităţile individuale, temperatura sunt factori ce influenţează considerabil transpiraţia.

Un mare avantaj al administrarii de apă rezidă în faptul că în ea se pot dizolva uşor o serie de elemente nutritive (glucide, săruri, vitamine) ce aduc în organism necesarul de substanţe pentru susţinerea efortului . De asemenea , prin dizolvarea în apă aceste substanţe pot intra mai rapid în circuit şi deci susţin efortul la timpul oportun. Esenţial pentru asigurarea hidratării este necesar să stim ce cantitate trebuie să dăm, când, la ce temperatură şi în ce cantitate pot fi administrate substanţele pe care le dizolvam în ea. Toate acestea trebuie raportate la situaţia concretă , adică să ştim ce cantitate trebuie să dăm, când, la ce temperatură şi în ce cantitate pot fi administrate substanţele pe care eventual le dizolvăm în ea. Toate acestea trebuie raportate la situaţia concretă, adică la durata efortului, temperatura mediului .

Referitor la cantitate, este necesar să ţinem seama de faptul că o supraîncărcare a stomacului dă senzaţii neplăcute, îngreunează organismul şi jenează activitatea diafragmului. Din acest modiv se recomandă ca înainte sau în pauzele dintre eforturi să se ingereze mici doze (cca 150 -250 ml) şi repetate de câte ori este nevoie.

Asupra temperaturii, părerile sunt împărţite. Pe deoparte se consideră că administrarea de lichide reci ar fi cea mai avantajoasă, căci acestea, coborând temperatura stomacului, îi favorizează capacitatea de lucru. Ingerarea unor lichide reci produc, în schimb, perturbări în activitatea electrică a inimii. Pe de altă parte se recomandă băuturile calde sau la temperatura corpului, dar s-a observat că majoritatea subiecţilor preferă lichidele mai reci căci potolesc mai bine senzaţia de sete.

In privinţa sărurilor minerale se consideră ca lichidele administrate ar trebui să se compună în principal din acelea care se pierd prin transpiraţie

(în concentraţie adecvată), dar o asemenea soluţie ar avea un gust extrem de neplăcut. In general se administrează mici cantităţi de sare , fosfaţi, etc. Doza recomadată ar fi cca 200 ml la intervale de 15 –20 min. Inainte de intrarea in luptă se recomandă cafea, cu condiţia să nu depăşească cca 240 mg cofeină.

In general , o băutură trebuie să prezinte următoarele caracteristici:

- să fie hipotonică (adică să conţină puţine particule solide în volumul de apă);

- să aibă o concentraţie de zahăr de 2-2,5g /100 ml;

- să fie la temperatura de 8-13° C;

- să se ia cantităţi de 100-400 ml înainte de luptă cu 30 min;

- în pauze să fie ingerată o cantitate de cca 50 ml la 3-4min;

- să aibă gust plăcut.

După efort se pot adăuga concentraţii superioare de glucide şi săruri.

C) Rezistenţa fizică la efort.

Din punct de vedere metodic, cele mai frecvent întâlnite sunt caracterizările rezistenţei după manifestările generale şi speciale . Astfel se distinge ,,o rezistenţă generală'' sau capacitatea de a efectua o acţiune motrică moderată o perioadă relativ îndelungată de timp, care formează baza propriu-zisă a rezistenţei şi care este necesară atât omului în procesul de muncă, cât şi sportivului, şi o ,,rezistenţă specifică'', înţelegând prin aceasta calitatea care permite desfăşurarea în condiţii optime a unui efort concret.

In această categorie de rezistenţă se include o multitudine de variante, căci trebuie să ţinem

seama de faptul că o acţiune poate solicita un ansamblu de calităţi.

Variantele cele mai des întâlnite sunt:

1. rezistenţa în regim de viteză;

2. rezistenţa de scurtă durată ; rezistenţa de durată medie;

3. rezistenţa de durată tip I- între 4-5 min şi 20 min; tip II- peste 20 min. (anduranţă);

4. rezistenţa în regim de forţă;

5. rezistenţa- îndemânare;

6. rezistenţa statică.

Rezistenţa în regim de viteză poate fi definită drept ,,capacitatea organismului de a executa mişcări foarte rapide un timp cât mai îndelungat''.

Rezistenţa în regim de forţă se defineşte prin numărul maxim de repetări sau volumul total de lucru ce se poate efectua în cadrul unui singur exerciţiu sau şedinţe ce implică forţa (repriză de genuflexiuni cu haltere, ridicarea repetată a unei greutăti , etc.)

In general se vorbeşte de ,, forţa în regim de rezistenţă '' atunci când proporţia îngreunării în cadrul exerciţiului depăşeşte 50% din capacitatea de performanţă a individului. De exemplu, dacă un individ ridică 100 kg şi lucrează cu o îngreunare de 60-70 kg până la maximum, accentul se pune pe forţă în regim de rezistenţă. La încărcături mai mici, de obicei 35-40% din capacitatea maximă se vorbeşte de ,,rezistenţă în regim de forţă'', factorul de rezistenţă fiind cel care influenţează în cel mai înalt grad volumul total de lucru posibil (execuţie până la refuz).

Practic , deoarece îngreunările mici permit un volum mare de lucru , execuţiile cu asemenea încărcături, de obicei 35-40% din maximum, sunt cele mai des utilizate în practica sportivă pentru dezvoltarea rezistentei în regim de forţă .

Rezistenţa – îndemănare , întâlnită şi în kick box , thai box , reprezintă o calitate combinată de care trebuie să ţinem seama în practica spotivă. In general, îndemânarea se defineşte ca o calitate complexă ce ţine de coordonare, precizie, complexitate. Se ştie că o viteză de execuţie prea mare are drept consecinţă diminuarea preciziei mişcărilor . De asemenea, un grad scăzut de rezistenţă, care duce la apariţia oboselii, determină perturbări importante în coordonarea şi precizia mişcărilor.

Efortul fizic de rezistenţă solicită organismul în ansamblu, începând cu cele mai complexe aparate şi sisteme angrenate în efort. Fiecare dintre aceste elemente prezintă anumiţi parametri în cadrul cărora se poate asigura funcţionarea optimă a organismului.

Dacă depăşeşte anumite limite de durată şi intensitate, efortul fizic, excitantul normal şi indispensabil al organismului, generează perturbări sau oboseală. În acest caz organismul se apără fie prin încetinirea ritmului de lucru, fie prin întruperea activităţii până la refacerea parametrilor functionali. Cauzele oboselii induse de un efort îndelungat sunt multiple, dar trebuie căutate în special în legătură cu perturbările care pot apărea la nivelul factorilor esenţiali care asigură desfăşurarea efortului de rezistenţă. Astfel , una din cauze ar putea fi epuizarea sau diminuarea substanţelor energetice. Insă aceste cazuri de diminuare accentuată a substanţelor energetice se întâlnesc foarte rar şi numai dacă nu s-a asigurat o alimentaţie adecvată. Trebuie

să căutăm şi alte cauze ale oboselii, cum ar fi perturbarea proceselor de ardere printr-un deficit de oxigen, acest factor fiind pronunţat la eforturile scurte şi explozive.

Reducerea masei sanguine, ca urmare a pierderilor de apă ce au loc prin transpiraţie şi plămâni, amplifică fenomenele negative (circulatorii).

In efort se produc importante modificări ale electroliţilor. Concentraţia de calciu, element cu rol extrem de complex în contracţia musculară, poate scădea, generând fenomene negative şi contribuind la apariţia oboselii acute şi cronice. Legat de calciu intervin modificări în activitatea potasiului. De asemenea , şi diminuarea concentraţiei magneziului duce la dereglări în procesul de contracţie şi se pare că este una din cauzele esenţiale ce duc la apariţia crampei musculare.

Metabolismul intens şi timpul lung de desfăşurare a efortului de rezistenţă determină o mare acumulare de substanţe de uzură.

Acidul lactic, desi este un produs necaracteristic pentru eforturile aerobe, pure , apare totuşi şi în producerea fenomenului de oboseală. In eforturile de rezistenţă în regim de viteza concentraţia lui poate atinge valori extrem de mari, reprezentând astfel o cauză principală a oboselii.

Dereglări importante se constată uneori şi pe plan neuro-endocrinic. Asfel, o serie de glande cu rol esenţial în buna desfăşurare a efortului fizic, ca hipofiza, tiroida, pancreasul, suprarenalele, îşi pot diminua producţia de hormoni.

Pe planul sistemului nervos se pot produce dereglări sau blocaje între excitabilitatea muşchiului şi cea a nervului, fapt ce împedică transmiterea în bune condiţii a influxului nervos la muşchii în activitate.

Acestea au fost câteva din cauzele posibile. Insă oboseala, în general , şi cea indusă de efortul de rezistenţă în special nu poate fi privită ca un fenomen local sau unilateral, generat de perturbarea singulară a unui sistem sau funcţii. Ea este un fenomen general şi complex, care afectează organismul, în ansamblu, sistemul nervos central jucând rolul esenţial. In majoritatea cazurilor se poate constata apariţia oboselii fără să se fi epuizat substanţele energetice , adică fără ca aşa-zisele ,, simptome clasice de epuizare'' să se manifeste deplin.

Deci , cel care a ,,obosit'', de fapt, şi comandă reducerea efortului sau întreruperea lui, este sistemul nervos. Acest lucru apare ca rezultat al reflexului de autoapărare, de conservare a constantelor, prin depăşirea limitelor acestora producându-se grave perturbări, sau al scăderii tonusului psihic datorită lipsei motivaţiei, interesului, etc.

Există posibilităţi uriaşe de mărire a randamentului activităţii prin întârzierea apariţiei oboselii, acţionându-se tocmai asupra factorilor psihici.

Diverse clasificări ale oboselii- fizică, intelectuală, afectivă, senzorială, etc,- subliniază mai mult predominanţa unui aspect sau a altuia, dar toate aceste forme se întrepătrund şi se condiţionează reciproc. Astfel, randamentul fizic al unui individ surmenat psihic, cu stări afective negative, se diminuează considerabil.

Două dintre aspectele particulare ale oboselii sunt punctul mort şi crampa musculară.

In denumirea de punct mort se înglobează o serie de simptome ce apar în timpul unor eforturi intense, cum sunt campionatele. Sub influenţa lor apare tendinţa de întrerupere bruscă a activităţii sau de diminuare netă a randamentului . Ele se manifestă prin instalarea bruscă a oboselii. Această criză de adaptare, pe care o numim chiar ,,oboseală acută'', nu se caracterizează prin simptomele clasice (determinate de epuizarea energetică), ci are o notă specifică, întrucât, printr-un efort de voinţă, capacităţile revin la normal.

Si în acest caz putem distinge simptomele subiective (senzaţie de greutate si durere, dorinţa de

a întrerupe efortul, scăderea capacităţii de voinţă), precum şi simptome obiective (aritmie respiratorie, accelerarea frecvenţei cardiace, utilizarea ineficientă a oxigenului).

Factorul de pregătire este esenţial în apariţia şi intensitatea manifestărilor.

La cei foarte bine antrenaţi, cum sunt marii campioni, punctul mort aproape că nici nu se face simţit.

Revenind la caracteristicile generale, esenţial este că punctul mort poate fi depăşit prin eforturi de voinţă ce permit continuarea efortului, reglarea ritmului respirator, relaxarea grupelor musculare încordate.

In această privinţă artele marţiale (kick box, thai box) nu duc lipsă de tehnici şi metode prin care să inducă sportivului o stare pozitivă , un tonus ridicat.

Cauzele apariţiei crampei musculare sunt mai puţin elucidate. Se presupune existenţa unei puternice ischemii musculare sau a unui dezechilibru ionic, în special de magneziu. Apariţia crampei este foarte periculoasă, ea poate pune sportivul în situaţia de a abandona lupta. Se cunosc câteva tehnici de combatere, ca relaxarea membrului blocat, presiuni şi masaje sau chiar înţeparea cu ace.

Esenţiale sunt, însă, combaterea cauzelor reale (dezechilibrul ionic), realizarea unei circulaţii adecvate prin pregătire.

In privinţa căilor practice prin care putem interveni în menţinerea sau dezvoltarea rezistenţei, există trei metode de bază:

1) lucrul continuu;

2) lucrul cu intervale;

3) metoda combinată;

1) Această metodă constă în aplicarea unui efort continuu, neîntrerupt pe toată durata lucrului sau a şedinţei de lucru. Durata minimă a efortului (volumul) se situează de obicei, în jur de 5-6 min. (pentru a permite intrarea în lucru a mecanismelor rezistenţei).

2) Practic , putem depune eforturi mari şi îndelungate, fie printr-un lucru continuu, fie întrerupând din când în când activitatea pentru a ne odihni.

Acest mod de lucru este cât se poate de natural şi asigură un randament sporit. Metoda are drept consecinţă mai mult antrenarea funcţiilor glicolitice-lactice decât a fermenţilor de oxidare, ceea ce face ca efortul pe planul rezistenţei să fie moderat. Ignorarea fibrelor musculare provocată de acest gen de antrenament perturba difuzarea oxigenului. Creşterea volumului sistolic datorită îngroşării inimii nu este esenţială, căci aprovizionarea cu sânge e relativ puţin influenţată de debitul sistolic în comparaţie cu ceilalţi factori. Pe plan metodic, acest gen de lucru se soldează uneori cu o stare de oboseală, forţări sau plictiseală, izvorâtă din monotonie, traumatisme, etc. Deşi este o metodă cotroversată pe diferite planuri a dat şi dă rezutate excelente deoarece implică posibilităţi mari de sistematizare, dozare, control, lucru indispensabil în sportul de mare performanţă.

Ca urmare a perfecţionărilor introduse, s-au eliminat o serie de aspecte negative, printre care şi aplicarea excesivă sau exclusivă a metodei conturându-se câteva câţiva parametrii de bază:

- volumul efortului sau acţiunii;

- intensitatea efortului;

- numărul de repetări;

- intervalul dintre eforturi, respectiv recuperarea.

In funcţie de aceşti factori se disting două variante principale:

- antrenamentul cu intervale intensiv şi extensiv;

- antrenamentul intensiv, cu următoarele caracteristici:

Durata perioadei de lucru activ nu depăşeşte în general 30 min., intensitatea sau viteza de lucru se apropie de cea maximă şi de regulă depăseşte viteza de execuţie din concurs. Numărul de repetări depinde de nivelul de performanţă al sportivului.

Caracteristicile esenţiale ale acestui gen de antrenament constau în solicitarea specifică, prin

efortul de bază, a rezervelor anaerobe alactacide

(căci cele lactacide intervin de obicei după cca. 30 min. de lucru) si prin cotraefort aerob.

Perioada de lucru activ încetează înainte de a fi solicitate sursele lactacide şi, pentru că nu mai intervine acumularea de acid lactic, oboseala apare mai greu, deci se poate desfăşura un volum relativ mare de lucru (raportat la intensitatea ridicată).

Acesta este un antrenament eficient pentru dezvoltarea vitezei şi rezistenţei în regim de viteză. Dintre posibilităţile de dozare amintim: mărirea intensităţii exerciţiului, a numărului de repetări, scurtarea pauzei de refacere.

In antrenamentul cu intervale durata perioadei de lucru activ este cuprinsă între 1-2 min. (cu tendinţe în antrenamentul modern de a se extinde). Intensitatea sau viteza de lucru este mai redusă ca la intervalul intensiv, dar se menţine la parametrii relativ ridicaţi (în funcţie de numărul de repetări). In privinţa aportului de oxigen , acesta creşte rapid la sfârşitul efortului, astfel că pauza trebuie să refacă o parte din cerinţă pentru a se putea relua efortul următor în condiţii bune.

Acesta este un mijloc eficace de antrenare a voinţei, prin intermediul căruia se dezvoltă şi

simţul tempoului. Posibilităţile de dozare şi creştere ţin de mărirea porţiunilor active, a numărului de repetări şi intensităţii sau de specificul intervalului. Totuşi , există anumite limite care, dacă sunt depăşite, denaturează însăşi esenţa metodei, de exemplu, porţiunile active mai mari de 5-6 min. , pauzele mai lungi de 2 min.

După cum nu există calităţi unilaterale , ci o combinare a lor, tot astfel nu întâlnim nici metode exclusive care să influenţeze o singură calitate. In consecinţă în practică se folosec metode combinate.

Calităţile fizice cerute în practicarea kick boxing-ului şi muay thai-ului au caracter complex, vizând îndemânare, forţă, viteză, rezistenţă. Viteza, îndemânarea şi precizia execuţiei se manifestă pe un fond ridicat de oboseală care se accentuează spre sfârşitul reprizei sau meciului.

Caracteristica principală a efortului impusă de situaţia din ring constă în alternarea eforturilor submaximale cu cele de intensitate maximală. Incercările de a contura modelul sau schema unui meci se lovesc de multitudinea situaţiilor ce se ivesc în luptă. Totuşi dispunem de câţiva parametri stabili, şi anume durata reprizei, numărul total de reprize şi durata pauzei între ele. Durata lucrului se încadrează în efortul ce impune şi rezistenţa.

Tinând seama de aceste aspecte, pregătirea de rezistenţă în kick box, thai box trebuie să se adapteze cerinţelor specifice, utlizând intensităţi si durate adecvate. Pentru dezvoltarea rezistenţei se utilizează majoritatea metodelor existente. Astfel metoda lucrului continuu uniform se recomamdă în asigurarea pregătirii fizice de bază, în perioada pregătitoare pentru revenirea după anumite meciuri.

Volumul de lucru indicat este de minimum 18-20 min. (adică dublul lucrului efectiv din ring, cu predominarea intensităţilor moderate, dar nu se exclude nici utilizarea celor mari).

Deoarece metoda lucrului continuu cu intensităţi variate se apropie cel mai mult de situaţiile de

meci, ea constituie una din cele mai utilizate căi în pregătire.

Prin intermediul ei pot fi alternate eforturile foarte intense cu cele reduse. Metoda lucrului cu intervale a fost si ea introdusă deoarece prezintă avantajul lucrului cotrolat şj dozat (numarul loviturilor , pulsul , etc.) , asigurând totodată un volum mare de lucru.

Meciul însuşi seamănă într-o oarecare măsură cu intervalul extensiv, existând o pauză strict determinată de 1 min. după 3 minute de efort.

Metoda lucrului în circuit rămâne baza pregătirii, deoarece permite o influenţare complexă a diferitelor segmente implicate în efort (braţe, picioare, abdomen) şi o adaptare deosebită. Mijloacele folosite în dezvoltarea rezistenţei sunt extrem de variate cuprinzându-le atât pe cele specifice, cât şi pe cele nespecifice. Dintre cele nespecifice amintim: alergarea, săriturile la coardă, lucrul cu ganterele şi, în general, toate exerciţiile ce permit efectuarea unui volum mare de lucru.

Mijloacele specifice sunt şi ele multiple, începând cu lupta cu partener sau cu umbra, lucrul la sac, minge , etc. Atât metodele, cât şi mijloacele se pot adapta unei multitudini de situaţii în funcţie de individ, pregătire, bază materială.

Lucrul care nu trebuie neglijat reprezintă starea de oboselă. Starea de oboseală reprezintă o reacţie fiziologică. Această stare de disconfort fiziologic , obosela fizică este combătută de organismul însuşi, care reuşeşte printr-o refacere naturală, spontană să înlăture consecinţele acestei oboseli induse de efortul sportiv. Depăşirea raportului dintre antrenament-refacere poate duce la instalarea oboselii patologice, la început prin aşa zisele semne de oboseală reziduală .

Din punct de vedere clinic se deosebesc două forme: oboseală musculară (periferică) şi oboseală neuropsihică (centrală).

Supraantrenamentul reprezintă forma cronică a oboselii patologice, denumită impropriu din punct de vedere etimologic supraantrenament, care se încadrează în grupa nevrozelor la sportivi şi exprimă o perturbare a întregului organism, cu cointeresarea sistemului, care asigură hemostazia organismului şi manifestări mai evidente la nivel neuro-psihic, endocrino-vegetativ şi comportamental, cu scăderea progresivă a randamentului sportiv. Din punct de vedere etiopatologic tulburarea majoră este localizată la nivelul SNC.

Miron Geogescu sesizează 3 situaţii în care poate apărea supraantrenamentul:

1. după obţinerea formei sportive;

2. ca urmare a unor greşeli de ordin metodic în antrenament prin surmenaj, înainte ca sportivul să fi obţinut un grad superior de antrenament;

3. în condiţiile unor eforturi reduse ca volum – intensitate sau în perioada pregătitoare dar pe fondul unor greşeli în regimul de viaţă sportivă sau a unei stări de stres apărută brusc ca urmare a unor stări conflictuale personale.

Din punct de vedere clinic se descriu două forme : tiroidiană şi suprarenală (astenică), iar manifestările principale constau în : stare de oboselă marcată, tulburări comportamentale, scădere de randament motric şi psihic, refacere perturbată, accese de depresii sau euforie , anxietate etc.

Cel mai important mijloc terapeutic îl reprezintă profilaxia, care se realizează prin controale medico-sportive în laborator şi teren, prin evitarea stărilor de stres şi a stărilor confictuale, printr-o psihoterapie adecvată.

Tratamentul este recomandat prin scoaterea sportivului din mediu sportiv şi trimiterea sa într-o staţiune subalpină (600-800 m) pentru 3-4 săptămâni, însoţit de o persoană apropiată din anturajul său. Se vor pune accent pe odihna activă , alimentaţia hiperglucidică, hiperlipidică, bogată în vitamine şi minerale. Deasemeni se recomandă hidroterapia, magnetodiafusul sedativ, aeroionizarea negativă naturală sau artificială etc. Dintre mijloacele psihoterapeutice se recomandă: sugestia şi autosugestia, tehnicile de relaxare , trainingul autogen , etc.

d) Pregătirea tehnică a sportivilor

Aşa cum am amintit într-un capitol trecut F.R.A.M.C organizează mai multe competiţii naţionale, fiecare pe un alt sistem de luptă şi un alt regulament. Bineinţeles că pe lângă acestea există şi competiţii internaţionale la care sportivii de performanţă participă cu rezultate remarcabile . Situaţia recomandată este ca fiecare sportiv să se specializeze pe o singură formă de luptă, fie că este de full contact, low kick, first contact, light contact, semi contact sau thai box. In această situaţie perioada de pregătire competiţională durează aproximativ 2-4 luni. Aici se pune accent pe dezvoltarea sarcinilor legate de perfecţionarea tehnico-tactică şi de atingerea şi menţinerea formei sportive. Ca mijloace de pregătire sunt exerciţiile cu partenerul, lecţiile individuale cu antrenorul, antrenamentele individuale cu diferite teme.

In ceea ce priveşte dozarea efortului în cadrul ciclului săptămânal, se va merge pe micşorarea volumului de lucru şi pe mărirea intensităţii. Distanţa de la un antrenament la altul trebuie să fie suficientă, pentru ca sportivul să-şi poate reface organismul. O foarte mare atenţie trebuie să se dea odihnei sistemului nervos, care se reface ceva mai greu. Antrenamentul în această perioadă trebuie să includă multe forme tehnico-tactice apropiate de cele din competiţie: atacuri în serie cu scopul să slăbească rezistenţa adversarului, ieşiri din atacul repetat sau in clinci a advesarului etc. Lecţiile individuale trebuie să constituie un studiu minuţios ale diferitelor maniere de luptă ale viitorilor adversari, în ele trebuie perfecţionate până la măiestrie acţiunile preferate şi mai mult pregătitoare (fente) a acţiunilor preferate. Pentru ca să se păstreze un grad înalt de antrenament, pregătirea trebuie să fie în aşa fel organizată , încât lucrul şi odihna raţională să se îmbine armonios. O mare importanţă în menţinerea formei sportive o are dozarea efortului în funcţie de particularitaţile individuale ale sportivului. Drept indicatori ai formei sportive avem:

- viteza de intrare în lucru ;
- capacitatea înaltă de lucru;
- revenirea rapidă a organismului la normal după efort.

Sportivul care se găseşte în forma sportivă are o senzaţie de sănătate deplină, o dorinţă de a se antrena şi nerăbdare de a demonstra cât mai repede posibilitaţile sale în luptă.

Această perioadă este foarte importantă şi neatenţia antrenorului poate reduce la minimum toată munca depusă. Inainte de competiţie , volumul de lucru trebuie sa scadă obligatoriu, iar intensitatea să crească. Volumul scade pentru a da posibilitatea organismului să acumuleze energia necesară pentru luptă, iar intensitatea creşte pentru a-l ţine pe sportiv la cel mai înalt grad de antrenament, în aşa fel ca el să fie pregătit pentru înfruntare.

In pregătirea tehnică o importanţă deosebită o au doi factori:

a) Perfecţionarea continuă a formelor şi metodelor de pregătire şi antrenament care fac posibilă folosirea la maximum a rezervelor biologice ale organismului.

b) Perfecţionarea măiestriei tehnice care permite raţionalizarea maximă a mişcărilor practicantului de kick box, aducerea lor într-o concordanţă mai mare cu particularităţile aparatului motric al fiecărui sportiv.

In kick box şi thai box fiecare întâlnire debutează prin luptă. Rezultatul luptei fiind acumularea punctelor realizate sau K.O.

Pentru aceasta luptătorul trebuie să-şi creeze sau să folosească ,,oportunitatea'' de declanşare a atacului de a avea şi menţine iniţiativa (SEN) în luptă.

Pentru a avea iniţiativă sportivul are la dispoziţie următoarele posibilităţi:

- atacul direct;

- atacul repetat;

- fenta;

- atacul combinat.

In toate aceste forme trebuie menţinută iniţiativa, executând o acţiune pozitivă, prin care urmăreşte surprinderea şi lovirea adversarului .

Procedeele tehnice de cotraatac sunt folosite de către kick boxierii care au simţul oportunităţii şi posedă o bună viteză de reacţie. Tehnica de contraatac este apanajul acelor luptători ce posedă un repertoriu bogat de procedee tehnice, şi o execuţie bună de calitate.

La baza pregătirii kick box-ierilor pentru însuşirea tehnicii de cotraatac stau următoarele principii:

a) principiul cotraatacului direct;

Avantajul acestui principiu constă în aceea că, prin cunoaşterea stăpânirii şi automatizării acţiunilor de răspuns ,, atac pe atacul adversarului" se foloseşte forţa acestuia împotriva lui. Exemplu ar fi următoarea variantă : la un atac circular de picior (mawashi geri) se execută blocaj cu braţul (ude uchi uche) şi concomitent lovitura directă de braţ (geaku uchi).

b) principiul cotraatacului indirect;

Se atacă decisiv, după o acţiune nereuşită a adversarului, pe baza principiului ,, go ho sen " după iniţiativă preia imediat iniţiativa.

Principiile de bază ale tehnicii fie că sunt componente fizice sau elemente psihice vor creea tehnica sportivului.

Componente mentale:

- Liniştea ; un spirit agitat deformează realitatea şi pierde orice control asupra corpului. Nelinişţea macină corpul, frica îl paralizează, mânia provoacă o cheltuială inutilă de energie, suficienţa îl face pe sportiv imprudent. Pentru a fi eficace, mintea trebuie să rămână clară, nefrământată de pasiuni perturbatoare.

-Spontaneitatea ; nu este posibilă decât dacă există stăpânire de sine în orice situaţie. Principiul spontaneităţii reclamat de toate artele marţiale este baza eficacităţii unui gest, această spontaneitate este diferită de reflexul animal .

- Receptivitatea; se vorbeşte adesea despre eficacitatea aproape supraomenească a câte unui luptător capabil să ghicească intenţiile celuilalt înainte chiar ca ele fie traduse în fapte, de un ,, al şasela simţ". Acest aspect este strâns legat de celelalte două precedente. Combinarea lor constituie ceea ce se numeşte stăpânire de sine sau unitate de voinţă şi acţiune ceea ce permite dominarea adversarului prin dominarea de sine.

Principii fizice şi fiziologice;

- Mobilizarea energiei înseamnă a face să urce la suprafaţă, foarte intens şi instantaneu, întreaga energie ce poate fi conţinută în corp. Este vorba, evident despre forţa naturală a corpului, măsurabilă din punct de vedere fizic, datorită punerii în joc a grupelor musculare şi poate fi dezvoltată până la un anumit punct printr-un antrenament adecvat, dar este limitată de timp, diminuându-se, inevitabil cu vârsta.

- Concentrarea energiei; nu este suficient a şti să facem să urce în noi un val de putere dându-ne senzaţia că suntem în stare să ,,spargem totul", ci trebuie s-o şi canalizăm corect pentru ca în nici un moment al execuţiei să nu intervină vreun factor de dispersie, aceasta depinde de o coordonare musculară corectă, concentrarea energiei care permite să ne utilizăm corpul cu un randament maxim, presupune atât concentrarea ei în timp , viteză de execuţie cât şi în spaţiu , realizarea şi menţinerea acestei forţe.

- Transmiterea de energie; ansamblul forţei de lovire mobilizată astfel în pumnul sau piciorul lansate în direcţia adversarului trebuie să treacă în corpul acestuia prin punctul de impact ales ca şi cum ar fi atins de o masă catapultată cu forţă, energia cinetică dezvoltată de această

masă în mişcare se converteşte în momentul impactului brutal într-o undă de şoc distrugătoare. Această senzaţie de descărcare a energiei în corpul adversarului este un contact foarte scurt dar intens însumând o mobilizare eficace a forţelor coraborate cu o concentrare mentală (spirit de decizie sau dorinţă de a învinge).

- Poziţii; eficacitatea tehnicii de atac , parare, ripostă, depinde în mare măsură de poziţiile adoptate în acest scop, ele asigură puncte de sprijin stabile, indispensabile luptei .

- Deplasările ; permit sportivului o mobilitate mare în ring , un obiect în mişcare este mai greu de lovit, acumularea şi transferul energiei se realizează fluid , dinamic.

- Utilizarea forţei de reacţiune; conform principiului ,,acţiunii şi reacţiunii forţelor ", orice acţiune antrenează o reacţiune de forţă egală exercitându-se în sens contrar. Efectul urmărit la fiecare schimb de lovituri este acelaşi; la fiecare impact întreg corpul trebuie să se încordeze un interval de timp foare scurt, nu pentru a primi fără durere unda de întoarcere provocată de violenţa şocului, dar şi pentru a retrimite în direcţia de unde vine, există deci un dublu efect în punctul de impact . Energia pleacă din pământ, trece prin talpă, se ridică prin călcâi, genunchi şold, umăr, braţ , cot, pumn, sau rămâne in şold pentru a fi redirecţionată către picior pentru a executa tehnica dorită. Dacă piciorul este ridicat de pe sol atunci reacţiunea undei de şoc se va pierde fără a mai fi valorificată.

- Viteza ; nu serveşte la nimic cunoaşterea tehnicilor dacă timpul lor de execuţie este prea lung. Regăsim aici unitatea indispensabilă de voinţă şi de acţiune, tehnica trebuind în mod ideal să sfârşească în chiar clipa în care mintea o concepe , conform principiului ,, cotraatacul trebuie să înceapă după acţiunea adversarului, dar trebuie să se termine înaintea ei". Se ştie pe de altă parte că forţa dezvoltată în momentul unui şoc creşte proporţional cu viteza (acceleraţia) unei mase în deplasare. Deci o forţă mai mare poate fi dată nu numai de o masă mai mare ci şi de o viteză mai mare.

- Forţă şi supleţe; un sportiv trebuie să fie capabil de amândouă, după împrejurări. Atunci când adversarul ne atacă în forţă, trebuie să-i răspundem cu supleţe, deasemeni este posibil să punem capăt luptei prin intervenţia la momentul potrivit cu o tehnică de forţă, luându-l

pe adversar prin surprindere.

- Respiraţia; corpul trece în mod succesiv prin faze de forţă şi slăbiciune, în functie de timpul respirator, atunci când inspirăm muşchii se decontractează şi ne simţim uşori, dimpotrivă când expirăm sau ne blocăm respiraţia, muşchii se pot contracta şi putem să executăm o acţiune susţinută. Este recomandat ca la distanţa mare de luptă să se folosească o respiraţie de tip abdominală, mai relaxată, mai calmă, în distanţa de luptă medie şi mică să se folosească o respiraţie intercostală şi toracică.

- Privirea ; în lupta de la distanţă privirea este localizată pe triunghiul feţei şi al umerilor , cu căt distanţa se reduce cu atât privirea are tendinţa să coboare spre regiunea toracelui astfel încât să putem vizualiza şi tehnica de picior.

Vom prezenta în continuare aspecte din pregătirea specifică a practicanţilor de kick box în vederea participării la campionatele de FIRST CONTACT.

In pregătirea specifică vom pleca în primul rând de la regulamentele de concurs elaborate şi adoptate de F.R.A.M.C.

Federaţia Română de Arte Marţiale departamentul All Styles a adoptat următorul regulament de Kick Box First Contact:

Art.1 Definiţie

Competiţia de Kick Box First Contact este creată pentru a permite practicanţilor de arte marţiale de contact, să aplice în luptă cel mai important principiu al artelor marţiale comun tuturor stilurilor, “maximum de eficienţă cu minimum de efort”. Această formă de competiţie se adresează juniorilor mari şi seniorilor.

Art. 2 Suprafaţa de concurs

- Suprafaţa de concurs va fi un pătrat cu latura de 8 m;

- Suprafaţa de concurs trebuie să fie plană şi dacă este posibil să fie acoperită cu saltele (tatami);

- Doua linii paralele, de câte 50 cm fiecare şi perpendiculare pe linia arbitrului de centru , trebuie trase la o distanţă de 2 m de centrul suprafeţei de concurs în vederea indicării poziţiei concurenţilor;

- O linie de 50 cm trebuie trasă la 2 m de centrul suprafeţei de concurs şi la distanţa de 6 m de latura dinspre masa secretariatului. Această linie este pentru poziţionarea arbitrului de centru ;

- In afara suprafeţei de concurs , nu trebuie să se găsească pe o distanţă de cel puţin 2 m , elemente care să afecteze cursul normal al luptei: panouri publicitare, pereţi, coloane, concurenţi sau antrenori;

- Spectatorii se vor afla la o distanţa de cel puţin 3m de suprafaţa . In cazul când această regulă nu este respectată, arbitrul de centru sau preşedintele reuniunii poate întrerupe desfăşurarea concursului până la reglementarea situaţiei;

Art. 3 Uniforma şi echipamentul de protecţie

- Fiecare luptător (luptătoare) trebuie să poarte un pantalon ce trebuie să acopere cel 2/3 din tibie, acesta nu trebuie să aibă nasturi sau fermoare . Bluza va fi cu mânecele scurte, fără nasturi sau fermoare ;

- Luptătorii vor avea în jurul taliei o centură de culoare albă sau roşie;

- Echipamentul de protecţie obigatoriu este compus din: proteză dentară, cochilie pentru bărbaţi, mănuşi de box de 8 oz până la 69 kg, peste 69 kg se folosesc 10 oz, cască de box.

- Echipament de protecţie opţional: pieptar pentru femei ,tibiere, botoşei de kick box, protecţie antebraţe.

Art. 4 Categoriile de greutate

- Barbaţi: - 51; -57;-63;-69;-74;-79;-84;-89;+89;

- Femei : -48;-54;-60;-67;+67.

Art. 5 Durata luptei

- Durata luptei în competiţia de Kick Box First Contact este pentru meciurile eliminatorii de o rundă a 3 minute;

- In meciurile din finale se va lupta pe durata a două reprize de 2 minute cu un minut pauză între ele;

- Orice oprire a meciului ordonată de către arbitrul de centru (sau preşedintele reuniunii) va duce şi la oprirea cronometrului.

Art. 6 Tinte permise

- Capul: faţa, părţile laterale ale feţei , spatele capului şi bărbia;

- Gâtul;

- Trunchiul: faţa, părţile laterale, claviculele şi spatele.

- Braţele.

Art. 7 Tinte nepermise

- Creştetul capului;

- Zona genitală;

- Picioarele.

Art. 8 Tehnici permise

- Lovituri de pumn normale şi din săritură: directe, croşee, upercuturi şi uraken (normal şi prin întoarcere);

- Lovituri de picior cu sprijin pe sol şi din săritură: frontale (Mae), laterale (Yoko), circulare (Mawashi), descendente (Kakato), prin întoarcere (Tenkan, Ura Mawashi);

- Proiectări : orice măturare sau secerare, orice aruncare peste şold (aceste aruncări se vor executa numai din picioare după executarea ei);

- Este permisă priza urmată de lovitură sau proiectare ori simultană cu lovitura;

- Sunt permise lovituri date cu tibia (mawashi geri).

Art. 9 Tehnici nepermise şi acţiuni ilegale

Ø Lovituri asupra picioarelo r(low kick, gedan geri şi kansetsu geri);

Ø Lovituri de cot;

Ø Lovituri de genunchi;

Ø Aruncări înalte (seoi nage, kata guruma ,etc);

Ø Aruncări cu priză la gât (koshi guruma);

Ø Lovirea adversarului căzut la sol;

Ø Lovirea adversarului după comanda stop;

Ø Ieşirea din spaţiul de luptă fără a fi împins, aruncat sau lovit de către oponent;

Ø Lovituri asupra organelor genitale;

Ø Comportament nesportiv;

Ø Evitarea sau refuzul luptei (clinciul, apărarea pasivă , etc);

Ø Lovituri cu mănuşa deschisă;

Ø Lovituri cu antebraţele;

Ø Nu este permisă ca o priză să fie ţinută mai mult de trei secunde;

Ø Tehnici articulare(kansetsu waza);

Ø Nu sunt permise combinaţii compuse din mai mult de două lovituri;

Ø Căderea pe adversar.

Art. 10 Deciziile

Un meci de Kick Box First Contact se poate câştiga prin:

1. Victoria la puncte: după expirarea timpului regulamentar de luptă , luptătorul ce a acumulat numărul cel mai mare de puncte este declarat învingător;

2. Victoria prin abandon: dacă un luptător abandonează în mod voluntar, datorită unei răniri sau nu mai vrea să lupte, adversarul său va fi declarat învingător;

3. Victoria prin descalificarea oponentului se acordă pentru: comportament nesportiv al sportivului sau antrenorului său, lovirea repetată a adversarului după comanda “ stop” , lovituri de cot sau de genunchi, lovirea adversarului căzut la sol , loviri repetate asupra organelor genitale (cu sau fără intenţie), lovituri repetate asupra picioarelor (cu sau fără intenţie).

4. Victoria prin neprezentarea oponentului.

5. Victoria prin K.O se obţine atunci când un sportiv lovit puternic nu reia lupta după 1 minut.

6. Victoria prin oprirea meciului de către arbitru de centru poate fi decisă în două distincte , astfel :

- Surclasarea . Dacă arbitrul de centru constată că luptător este lipsit de apărare, incapabil să-şi apere normal şansele, meciul va fi oprit şi oponentul său declarat învingător.

- Rănire . Dacă un luptător este inapt să continue lupta din cauza rănirii provocate de o tehnică valabilă , meciul se va opri şi oponentul său declarat învingător. Dreptul de a lua această decizie revine arbitrului de centru după ce s-a consultat cu medicul competiţiei. In situaţia în care un luptător este rănit cu o tehnică sau o acţiune neregulamentară şi nu poate continua lupta , adversarul său va fi descalificat. In cazul în care ambii luptători sunt răniţi sau sunt în imposibilitatea de a continua lupta este declarat învingător cel care a acumulat cele mai multe puncte până în acest moment. Dacă nici unul nu a acumulat puncte amândoi sportivii răniţi părăsesc competiţia.

7. Victoria prin decizia arbitrilor. In cazul în care după expirarea timpului regulamentar de luptă ambii sportivi sunt la egalitate meciul se va încheia prin decizia arbitrilor (preferinţe: acurateţea şi precizia loviturilor, apărare mai bună, atitudine mai bună sau condiţie fizică mai bună).

Art. 11 Modul de punctare

- Toate tehnicile de lovire permise se dau cu maximum de forţă. Orice tehnică care “atinge” adersarul sau îl “perie” nu se punctează .

- Orice tehnică de lovire permisă care îl pune pe advesar în situaţia Knock Down se punctează cu 1 punct dacă acesta reia lupta în 5 secunde . Knock Down este situaţia când un luptător după o lovitură puternică nu mai poate să se apere sau nu mai poate contiua lupta.

- Orice tehnică de lovire permisă îl pune pe adversar în situaţia de K.D se punctează cu 2 puncte dacă acesta nu reia lupta în 10 secunde.

- Pentru proiectările reuşite şi permise de regulament se acordă 1 punct.

- Pentru ieşirea voluntară din spaţiul de luptă se acordă oponentului 1 punct.

- Pentru loviturile (low kick, kansetsu, mae geri gedan , etc.) date asupra picioarelor oponentului se va acorda acestuia din urmă un punct.

- Pentru evitarea sau refuzul luptei un punct oponentului.

- Pentru lovituri date asupra organelor genitale se va acorda un punct celui lovit.

- Pentru prize care nu sunt simultane cu lovitura sau nu sunt urmate de încercarea de a proiecta oponentul sau de lovituri , adversarul va primi un punct.

- Pentru scăparea (scuiparea) protezei dentare fără ca sportivul să fie lovit, advesarul său va primi un punct.

Am prezentat câteva din articolele regulamentului de Kick Box First Contact , articole care sunt indispensabile pregătirii specifice acestei variante de luptă.

Pentru o bună pregătire tehnică conspectele de lecţie care vizează pregătirea specifică acestei variante de luptă trebuie să fie foarte bine sistematizate. În ele se vor regăsi teme cu privire la poziţii de picioare şi braţ adoptate, teme cu privire la tehnica de atac , apărare, blocaje, eschive , fente, secerări şi proiectări şi bineinţeles teme despre tactica efectuării procedeelor tehnice.

Astfel în cadrul lecţiilor de antrenament trebuie acordată atenţie sporită perfecţionării tehnicilor de braţ şi de picior în sensul că sportivul trebuie să execute tehnicile cu kime (forţă, viteză, precizie) . Când facem referire la precizie ne gândim la două aspecte: unu; ar fi traiectoria tehnicii care trebuie să fie cât mai precisă asfel încât, arbitrul să poată stabili cu certitudine cu ce tehnică a fost lovit advesarul, sau în cazul când cei doi budoka sunt la egalitate la sfârşitul

meciului să poate aprecia rafinamentul de execuţie al tehnicilor şi departaja sportivii. Doi ; sportivul trebuie să execute tehnica cu forţa pe care şi-o doreşte într-un moment dat, astfel neexistând momente de dezechilibru. Mai mult decât atât sportivul trebuie să revină foarte rapid într-o poziţie de luptă favorabilă .

Poziţia este favorabilă când suntem stabili, pastrăm distanţa convenabilă declanşării unui atac, şi totodată dinamici , agili.

Distanţele de luptă în kick box ca şi în marea majoritate a artelor marţiale sunt date de poziţia relativă dintre cei doi sportivi. Astfel distigem:

- Distanţa lungă de luptă : cei doi adversari nu se pot lovi reciproc nici cu picioarele nici cu braţele;

- Distanţa medie de luptă: cei doi sportivi pot să-şi plaseze tehnici de picior;

- Distanţa semi medie de luptă: cei doi sportivi se pot lovi cu braţele , în special lovituri directe de braţ , furi uchi swing, urachen prin întoarcere şi tehnici frontale sau circulare biciuite în care şoldul se retrage rapid.

- Distanţa scurtă de luptă: unde cei doi oponenţi se pot lovi reciproc cu lovituri circulare de braţ , pot efectua prize sau pot lovi cu coatele, genuchii şi intra în clinci . Acestea din urmă fiind interzise de regulamentul de First Contact.

Sportivii trebuie să stăpânească şi să aprecieze foarte bine aceste distanţe pentru a nu exista riscul plasării într-o distanţă prea mică şi să fie lovit sau din contră distanţa să fie mare şi să nu-şi poată lovi ţinta. Astfel se va lucra în cadrul antrenamentului foarte mult cu partenerul. Sportivii plasaţi faţă în faţă vor efectua deplasări de avansare (iuri ashi, ocuri ashi), de retragere, deplasări laterale, paşi pivoţi , deplasări prin alunecare (suri ashi) ca şi cum s-ar privi în oglindă.

Din momentul în care sportivul şi-a perfecţionat tehnica deplasărilor şi al distanţelor relative putem vorbi de perfecţionarea celorlalte deprinderi motrice.

In luptă sportivul are la îndemână mai multe posibilităţi de atac şi de apărare. In primul rând acesta conform regulamentului poate ataca cu cel mult două tehnici fie că sunt : braţ- braţ, picior- picior, braţ-picior sau picior-braţ fie că sunt combinaţii : priză-lovitură, fentă-lovitură, secerare sau proiectare urmate de lovitură. Un atac ar putea fi legat din mai multe tehnici însă obligatoriu este ca între două tehnici date consecutiv să existe o foarte mică pauză, perceptibilă de către arbitrii .

În varianta First Contact un procent ridicat este constituit de loviturile de braţ sau picior frontale. Loviturile directe date cu braţul sau cu piciorul din faţă (Mae) sunt lovituri de întâmpinare date pe contră. Ele se pot executa şi pe atac efectuând o deplasare de avansare către adversar. Loviturile date cu braţul sau piciorul din spate (giaku) sunt lovituri foarte puternice menite să aducă victoria prin K.O.

1. Tehnica loviturilor de braţ aşa cum reiese din regulament poate fi :

-        lovituri frontale : directe , uraken normal;

-        lovituri circulare: croşee, upercuturi, oblice de sus în jos , de jos în sus, uraken prin întoarcere.

Loviturile pot fi date atât cu braţul din faţă cât şi cu cel din spate. Aşa cum am remarcat în First Contact cele mai multe lovituri sunt cele frontale deoarece acestea se pot executa cu forţă , au o viteză de execuţie relativ mai mare decât cele circulare , braţele revin rapid în gardă. Braţul din faţă de obicei are rolul să blocheze atacul adversarului , să dezechilibreze , să ia priză.

Exemplu de tehnici de braţ:

- din poziţia fudo dachi sportivul atacă directă cu braţul din faţă la geodan, micşorând distanţa , urmează directă 1-2 (braţ faţă –braţ spate) la nivel geodan (bărbie), urmând retragerea fie cu o deplasare de okuri ashi fie prin salt spre înapoi.

Aceeaşi manieră de execuţie însă lovitura braţ spate este dată la nivel ciudan (plexul solar).

- Braţul din faţă execută o acroşare cu dezechilibrarea advesarului pe o deplasare în faţă cu iuri ashi, continuând cu directă spate (giaku uchi).

- Dintr-o distanţă lungă efectuăm o alunecare lungă (suri ashi) executând o directă braţ spate în momentul când adversarul pierde pentru o fracţiune de secundă atenţia.

Tehnicile de braţ sunt foarte eficace când sunt executate pe contră. Asfel adversarul declanşează atacul însă printr-o concentrare interioară sesizăm acel moment şi lansăm un atac surpriză.

2. Tehnica blocajelor este apanajul sportivilor care au simţul reacţiei foarte dezvoltat. Astfel dacă stapâneşte tehnica blocajelor nu mai este nevoie să se retragă la atacul advesarului . In acest fel va putea rămâne în contact direct cu oponentul prin menţinerea unei distanţe relativ mici de luptă. Se vor putea declanşa atacuri pe ripostă sau pe contră. Diferenţa dintre ripostă şi contră stă în timpul scurs din momentul blocajului şi până la contraatac. În cazul ripostei timpul este mai mare decât în cazul contrei care, teoretic, în momentul în care am executat blocajul executăm şi lovitura. Asemenea tehnici au un rezultat deosebit , adversarul fiind luat prin surprinere şi punctat sau făcut K.O.

Exemplu de tehnici combinate ,blocaj- lovituri de braţ:

- La un atac de giaku seiken uchi (directă braţ spate) , blocăm cu soto uche şi executăm ripostă de giaku ucke (directă braţ spate) la nivel geodan (

- La un atact de giaku uche , blocăm soto uche şi executăm contră giaku shita uchi la nivel ciudan.

- La un atac de geaku mawashi seiken uchi (croşeu cu braţul din spate) , blocăm tate empi uchi (blocaj prin interpunerea cotului la nivelul capului) , şi executăm geku mawashi seiken uchi pe ripostă.

- La un atact de mae ago uchi (directă braţ faţă) , blocăm cu kaisho uchi (blocaj prin interpunerea palmei în faţa bărbiei), şi executăm mae ago uchi pe contră.

- La un atac de mae ago uchi , blocăm giaku soto uche şi ripostăm cu giaku mawashi uchi (oblică de sus cu braţul din spate).

3. Tehnica eschivelor (kawashi).

Sunt foare puţini sportivi care stăpânesc această tehnică. Este foarte recomandată a fi executată atunci când adversarul este mai obosit şi nu îşi mai cotrolează loviturile, nu mai retrage lovitura rapid în gardă . In acest moment adversarul va avea un moment de dezechilibru pierzând din suflu fapt care ne creează oportunitatea de a declanşa atacul.

Întâlnim umatoarele eschive:

- eschive laterale (ioko kawashi);
- eschive circulare (mawashi kawashi);
- eschive în spate (ushiro kawashi);
- eschive în faţă(mae kawashi).

In combinaţie cu eschivele se pot executa o serie de tehnici de braţ:

Exemplu:

- la lovituri frontale de braţ se execută eschivă laterală şi contaatac de oblică la corp.

- la lovitură directă de braţ spate se execută ushiro kawashi cu retragerea piciorului din faţă cu jumătate urmând un pas plonjon de avansare cu giaku ago uchi.

Eschivele sunt eficace când sunt executate concomitent cu blocajele:

- la o lovitură frontală de picior (mae geri), executăm o eschivă prin ieşirea din axul de luptă concomitent cu un blocaj geaku sukui uche.

4. Tehnica paşilor pivoţi (irimi)

Ca şi în cazul precedent această tehnică pe cât este de eficace pe atât sportivii rar o pun în practică. Este indicat a se folosi atunci cânt advesarul are o forţă mare în tehnica de picior şi mai mult nu şi-l poate cotrola . In această situaţie se aplică principiul supleţii (JU) , principiu care în cele mai multe cazuri creează o pierdere a energiei adversarului şi totodată enervarea acestuia . Un caz elocvent în această situaţie mi s-a întâmplat   la un campionat de first contact desfăşurat la Bucureşti ,când unul din sportivii mei a reuşit să câştige în faţa unui sportiv de la Universitatea Bucureşti. Sportivul Universitaţii , fiind la el acasă şi încurajat de suporteri , a avut un început furtunos ducând sportivul pe care îl antrenam aproape de extremitatea spaţiului de luptă. Sportivul meu ar fi urmat fie să iasă voluntar de pe spaţiul de luptă şi să fie sancţionat, fie să fie lovit şi punctat. Insă în acel moment sportivul de la Univesitatea Bucureşti a atacat cu o lovitură de mae geri (frontală de picior) cu toată forţa , lucru ce la determinat pe sportivul meu să facă un pas pivot şi a evitat contactul advesarului. Acesta s-a dezechilibrat şi a ieşit de pe spaţiul de luptă. Din acel moment nu s-a mai putut concentra şi a pierdut meciul.

5. Tehnica secerărilor şi a proiectărilor

Aceste tehnici ne sunt ne mare folos dacă le aplicăm în momentul în care adversarul îşi transferă greutatea pe piciorul pe care intenţionăm să-l secerăm. Ele au rolul fie să trimitem adversarul la podea fie să-l dezechilibrăm umând o lovitură de braţ.

Cele mai indicate tehnici sunt cele de tip De Ashi Barai (maturarea piciorului avansat).

Exemplu :

- Din poziţia Nekoashi Dachi (poziţia pisicii) executăm ashi barai piciorului din faţă al adversarului , dezechilibrându-l către în faţă, urmând riposta sau cotra braţ spate de giaku shita

age uchi (upercut) sau giaku seiken uchi (directă braţ spate) .

- Din poziţia fudo dachi executăm pas de avansare iuri ashi lung simultan cu o fentă de giaku mawashi seiken uchi (croşeu braţ spate), braţul trece pe lângă gâtul advesarului centurându-I şi executânt în continuare O Soto Gari(marea secerare exterioară).

Tehnici combinate, exemple:

1. Sportivii sunt în poziţia de luptă Fudo Dachi având o distanţă lungă de luptă ,tori execută o lovitură frontală dată cu braţul din faţă pe o deplasare de iuri ashi , uke (cel care se apără) îşi retrage greutatea pe piciorul din spate şi execută o lovitură frontală de picior (oi mae geri) , cotraatacând cu o lovitură fronală dată cu braţul din spate (giaku uchi).

2. Tori execută o fentă cu braţul din faţă concomitent cu apropierea de către uke urmând o lovitură de picior spate (mae geri), uke blochează cu geaku sukui uche şi cotraatacă cu giaku seiken uchi.

3. Tori execută mae geri mae ashi (lovitură frontală cu piciorul din faţă) urmat de mawashi geri giaku ashi(lovitură circulară de picior spate), uke execută retragerea pentru mae geri , blochează mawashi geri şi pe cotră execută giaku ago uchi.

4. Tori execută furi uchi swing mae te (croşeu larg) urmat de tenkan yoko geri , uke execută pas pivot către interior controlând din spate advesarul.

5. Tori execută furi uchi swing mae te , tenkan si uraken uchi prin întoarcere.

6. Tori execută mae furi uchi swing cu tenkan ioko geri.

Acestea sunt căteva dinte cele mai reprezentative tehnici aplicabile în competiţiile de First Contact . Bineînţeles că ele pot fi diversificate şi combinate după calităţile , deprinderile şi motricitatea specifică a fiecărui sportiv în parte.

Varianta de First Contact este foarte asemănătoare cu varianta de luptă a celorlalte stiluri de arte marţiale sportive, însă echipamentul de protecţie folosit în kick box permite sportivilor lovituri în forţă cu atingerea ţintei . In Shoto Kan , de exemplu, sportivii nu au voie să se lovească , ei trebuie să asigure un control deosebit tehnicii, lucru care nu de puţine ori crează arbitrului incertitudinea unei aprecieri corecte în arbitraj. În alte stiluri loviturile cu braţul la nivelul capului sunt interzise, fiind permise numai loviturile de picior la acest nivel. Şi în acest caz există un dezavantaj mai ales pentru sportivii a căror mobilitate a membrelor inferioare este mai redusă.

Varianta de First Contact se apropie cel mai mult de lupta de autoapărare necesară în momentul când suntem agresaţi în situaţii reale concrete.

De altfel în situaţia unei autoapărări legitime demonstrabile suntem exoneraţi de răspunderea penală. Orice încercare de a depăşi limitele autoapărării vor fi consecinţele unei răspunderi penale, funcţie de gravitatea infracţiunii.

In antrenamentul specific pregătitor competiţiilor de First Contact se va pune accent pe lucrul la palmare pentru menţinerea echilibrului , pernă fixă pentru mărirea forţei , executânt toate

tehnicele de tip 1 ; 1-2 . Tehnica de picior se execută la perne efectuând intrări şi ieşiri rapide combinate cu deplasări de iuri ashi şi okuri ashi.

Lucrul cu partenerul este cel mai important deoarece acesta este în mişcare şi te pune în situaţii neprevăzute. Este indicat să se schimbe cât mai des partenerul în acest fel observând modul şi maniera de luptă a mai multor budoka.

e) Pregătirea tactică specifică.

Pregătirea tactică urmăreşte să înarmeze budoka cu capacitatea de a întrebuinţa cunoştinţele şi tehnica dobândită în condiţiile concrete cerute de desfaşurarea luptei sportive. Aceasta înseamnă că tactica se bazează pe aplicarea creatoare a cunoştinţelor şi procedeelor însuşite în condiţiile concrete de luptă, cu atât tehnica va fi mai eficace .

Pentru aceasta, pregătirea tactică trebuie realizată mână în mână cu acea tehnică şi efectuată în condiţii cât mai variate şi complexe.

A aplica creator tehnica sportivă înseamnă a folosi cu pricepere procedeele tehnice , ţinând seama de o serie întreagă de factori şi anume: posibilităţile proprii (tehnice, fizice, morale şi de voinţă), particularităţile şi posibilităţile adversarului, condiţiile de desfăşurare a luptei , regulamentul de luptă, situaţiile ivite în timpul desfăşurării luptei ,etc.

Oricât de bine ar fi pregătit budoka din punct de vedere tehnic, fizic şi al dezvoltării calităţilor psihice şi de voinţă, nu va putea obţine rezultate de valoare, dacă în timpul luptei sportive nu va şti să analizeze posibilităţile proprii şi mijloacele de care dispune adversarul, nu va putea să valorifice situaţiile ivite.

La începutul fiecărui debut bnudoka îşi concepe un plan tactic, în baza căruia îşi va organiza acţiunile ofensive şi defensive. Planul se concepe pe baza cunoaşterii , studierii, posibilităţilor adversarului , a regulamentului de luptă. In timpul luptei el se străduieşte să pună în aplicare planul pentru a obliga adversarul să acţioneze după acesta. De cele mai multe ori adversarul nu se lasă angrenat în lupta impusă şi atunci este necesară, pe parcurs, în timpul desfăşurării atacului , budoka să se adapteze, să găsească soluţii noi pentru a răspunde la acţiunile adversarului, pentru a păstra iniţiativa.

Tehnica în kick box thai box cuprinde un număr mare şi variat de acţiuni ofensive şi defensive. Dificultatea constă nu în alegerea lor pentru o situaţie sau alta cerută de condiţiile de desfăşurare a luptei, ci în viteza cu care sportivul trebuie să hotărască această alegere, în sesizarea situaţiei noi create şi , bineinţeles, priceperea şi discernământul cu care va valorifica situaţia favorabilă pe care advesarul i-a creat-o pentru scurt timp.

Una dintre cerinţele de bază pentru stabilirea tacticii de luptă este cunoaşterea adversarului şi luarea în consideraţie a felului lui de luptă. Pentru aceasta va trebui să observam în timpul cel mai scurt posibil dacă adversarul este un bun atacant sau un bun apărător, care îsi bazează lupta pe iesirile în timp (contraatacuri) , sau pe atacuri combinate cu fente eschive, dacă evită lupta sau este tot timpul peste adversar, dacă atacă la distanţa mare, medie , mică (în clinci) , etc.

Desigur se va pune întrebarea cum putem realiza practic această cerinţă, ţinând seama de timpul scurs în care se desfăşoară lupta. Miscările noastre pregătitoare ne dau posibilitatea să rezolvăm această sarcină. Dacă în unele cazuri am greşit, ne vom schimba planul de luptă în raport cu cele constatate pe parcurs.

Insă nu este de ajuns să descoperi intenţiile adversarului. Trebuie găsite rapid soluţiile cele mai favorabile pentru situaţia ivită .

Ca în toate sporturile de luptă, şi în kick box si thai box este valabil principiul că ,, atacul este cea mai bună apărare”. Numai cu un stil ofensiv (combativ) putem domina adversarul. Un bun lupător trebuie să aibă întotdeauna iniţiativa şi să impună tactica sa adversarului. Un luptător pasiv, lipsit de iniţiativă, cu stil defensiv, fără dorinţa de a învinge, care se mulţumeşte cu câte o acţiune reuşită, nu are încredere în posibilităţile lui, este emotiv, nervos şi fricos, nu învinge în luptă.

De asemeni un luptator încrezut, care-si desconsideră adversarul, poate comite greseli tehnice şi va avea de multe ori surpriza de a fi bătut de un adversar mai slab. Adversarul nu trebuie desconsiderat, în luptă fiecare din sportivi intră cu aceleaşi şanse de victorie sau înfrângere.

Consumul nervos este foare mare, deoarece în timpul luptei budoka trebuie să caute cu o încordare deosebită momentul potrivit de atac, distanţa potrivită, fiind gata să pareze , exchiveze în orice moment la o eventuală ofensivă din parea advesarului.

Toate acestea se întâmplă în fracţiuni de secundă de aceea este foare necesar să avem un simţ al distanţei foarte dezvoltat, să ştim în permanenţă care distanţă ne este favorabilă sau nu într-o anumită acţiune.

Atacul bine executat din punct de vedere tehnic nu va avea şansă de reuşită dacă nu este pregătit cum trebuie. Din ce constă această pregătire? Constă în primul rând din a masca intenţia noastră .Vom căuta deci să dăm impresia adversarului că executăm o anumită tehnică , să spunem că ne apăram prin retragere, însă nu efectuăm o retragere completă ci numai cu jumătate de pas, ca în următoarea secundă să lansăm asupra adversarului o lovitură de braţ sau picior care va lua adversarul prin surprindere.

Intenţiile noastre trebuie foarte bine mascate , folosind diverse tehnici şi principii pe care le-am enunţat în capitolul anterior, altfel dacă adversarul le observă, le poate cotracara înainte de a fi puse în aplicare.

31.

Din cele arătate reiese că între tehnică şi tactică există o legătură strânsă. Fără o bună tehnică nu putem pune în aplicare gândirea tactică şi invers.

Trecând la planul general de luptă pe care şi-l concepe fiecare sportiv, la începutul luptei trebuie arătat că el poate fi bazat pe:

- tactica ofensivă;

- tactica defensivă;

- tactica ofensivă prudentă;

- tactica defensivă activă;

Când luptătorul se bazeză aproape permanent pe acţiuni ofensive , se spune că tactica lui de bază în luptă este ofensivă.

Luptătorul care îşi bazează conducerea luptei pe apărare se zice că are o tactică de bază defensivă.

Ofensiva prudentă este tactica în care luptătorul în cea mai mare parte îşi bazează atacul pe acţiunile ofensive neterminate, cu ajutorul cărora el caută momentul oportun spre a lansa atacul decisiv. Pentru a folosi tactica ofensivă prudentă este necesară o condiţie fizică excepţională.

Tactica defensivă activă se bazează în primul rând pe impresia, creată tot timpul adversarului , că pregătim atacul. Pentru aceasta sportivul trebuie să se folosească de jocul de picioare. Tot ceea ce întreprinde are ca scop de a-l face pe adversar să atace, pentru ca apoi el să pareze şi să execute o tehnică pe contră sau să treacă rapid pe contraatac.

Totuşi în luptă, de mute ori, constatând anumite slăbiciuni sau părţi superioare ale adversarului, tactica de bază trebuie adoptată la noua situaţie creată. Dacă luptătorul nu va face acest lucru, acţiunile sale tactice vor fi simpliste şi usor de combătut pentru un adversar inteligent.

Trebuie subliniat că nu este suficient să alegem just acţiunea tactică. Ea trebuie aplicată cu măiestrie şi executată din punct de vedere tehnic bine. De asemeni nu vom reuşi dacă atacul nu-l lansăm în momentul potrivit (tempo).

Prin ,,tempo” se înţelege momentul cel mai potrivit pentru a duce la bun sfârşit o acţiune. O tehnică dată pe contră constituie o ,,surpriză”, iar adversarul surprins se va găsi în incapacitate de a acţiona sau va acţiona cu întârziere.

Luptătorul preocupat de atacul său a scăpat din vedere câteva fracţiuni de secundă adversarul şi în acest moment acesta l-a surprins cu atacul. Mai mult , nici o mişcare nu ne va reuşi dacă nu o vom executa în momentul oportun (tempo). Atacurile simple sunt cele care se pot executa cu succes în momentul când urmărim o acţiune pe contră. Desigur că timpul oportun în executarea unei acţiuni este strâns legată de distanţă. Degeaba vom sesiza timpul, dacă vom

ataca din afara distanţei.

Timpul oportun este legat şi de condiţia fizică a luptătorului, care nu-l va putea utiliza decât în cazul când va poseda o bună pregătire fizică. De multe ori auzim luptători spunând : ,, Am simţit când trebuie să plec, dar n-am putut pleca, de parcă sunt obosit “.

Momentul oportun pentru atacurile simple este acela când advesarul începe să execute mişcarea lui, deoarece până la terminarea mişcării începute nu va putea să treacă la o altă mişcare. Acest gen de timp este cunoscut sub denumirea de timp fizic sau mecanic.

In tactica unui bun luptător trebuie să predomine atacul bine pregătit în prealabil. Pentru a avea o tactică ofensivă nu înseamnă a ataca mereu şi în orice situaţie, numai de dragul de a ataca.

Când lansam un atac, adversarul poate reacţiona în trei feluri:

a) să pareze;

b) să cotraatace;

c) să se retragă.

Pentru ca un atac să reuşească nu trebuie să dăm advesarului posibilitatea să efectueze în timp oportun nici una din variantele de mai sus.

Schimbarea permanentă a ritmului de luptă şi jocul picioarelor este indicată pentru a nu da adversarului posibilitatea găsirii momentului potrivit lansării unui atac care ne poate surprinde.

Distanţa joacă un rol hotărâtor în lupta pentru lovirea adversarului. Aprecierea justă a distanţei, reducerea distanţei sau câştigarea distanţei sunt factori hotărâtori în învingerea adversatului. De asemeni există luptători care neapreciind bine distanţa se plasează mult prea aproape de adversar , fără să fie concentrat la luptă , în acest mod adversarului venindu-i foarte uşor să declanşeze un atac surpriză.

Procedeul cel mai simplu pentru câştigarea sau mărirea distanţei este pasul înainte, (înapoi) sau saltul înainte ,(înapoi).

Blocajul şi eschiva sunt cele mai recomadate tehnici a fi folosite în luptă , deoarece ne dau posibilitatea să menţinem o distanţă de luptă care ne poate favoriza dacă intenţionăm să lansăm un contraatac sau ripostă. Deasemeni folosind eschivele în momentul optim vom putea pune adversarul într-un moment de dezechilibru şi în consecinţă favorabil pentru atac. În cazul parărilor (blocajelor) tehnica adversarului poate fi oprită în mai multe faze ale execuţiei acesteia . Fie se poate bloca tehnica în ultima parte din traiectoria descrisă de aceasta , în acest caz forţa loviturii este aproape maximă , fie blocăm atacul în faza de început al execuţiei . Important este faptul că în momentul declaşării unui atac simplu al adversarului acesta depune un efort fizic şi mental mare moment în care rămâne descoperit.

Mergând cu elementele de tactică mai departe şi coraborându-le cu regulamentele luptă şi variantele competiţionale vom întâlni noi explicaţii.

Astfel de exemplu în campionatele de First Contact dacă budoka stăpâneşte bine tehnica eschivelor se poate folosi cu succes de acestea punând adversarul în cele mai grele situaţii , deoarece acesta nelovindu-şi adversarul pierde o mare cantitate de energie , în cele din urmă dând semne de oboseală ,scăzându-i capacitatea de luptă.

Deasemeni se poate folosi de teren , deoarece aceste competiţii se desfăşoară la nivelul solului , nu se folosesc corzile pentru delimitarea spaţiului de luptă. Având o luptă ofensivă ducem adversarul cât mai aproape de extremitatea spaţiului de luptă, forţându-l să părăsească spaţiul de luptă voluntar . Astfel la a treia ieşire va fi sancţionat şi depunctat.

Tacticile specifice în pregătirea sportivilor pentru campionatele de Kick Box First Contact analizează posibilităţile şi deprinderile specifice ale adversarilor astfel:

In lupta bazată pe lovituri de braţ vom evita lupta de aproape , încercând să aplicăm, de la distanţă lovituri de picior precedate însă de lovituri false cu braţele. In situaţia în care advesarul se apropie, loviturile de întâmpinare cu piciorul şi aruncările la sol prin tehnici de măturare sau secerare constituie cele mai bune acţiuni pentru oprirea şi împiedicarea dezvoltării atacului.

In lupta bazată pe lovituri de picior vom folosi deplasări rapide care micşorează distanţa de luptă pentru a ne folosi de lovituri de braţ de tip 1-2. Loviturile puternice de picior pot fi eschivate, blocate şi agăţate pentru a putea finaliza cu o secerare.

Evitarea unei lupte de aproape se pot efectua prin lovituri rapide de braţ , dezechilibrări, secerări şi proiectări.

Lupta cu un adversar mobil şi rapid este întotdeuna periculoasă, deoarece atacurile sunt declanşate prin surprindere. Loviturile de întâmpinare şi blocajele în forţă, urmate de secerări

sunt acţiuni eficiente.

In lupta cu un adversar care acţionează în forţă vom fi în permanentă mişcare, mobili . Deoarece astfel de adversari stau bine în gardă frontală , se va riposta prin tehnici de braţ şi picior laterale realizate prin paşi laterali paşi pivot. Totodată se vor folosi eschivele şi scaderile de nivel . Va fi evitată pe cât se poate lupta de aproape. Pe aceşti luptători îi deranjează cel mai mult ruperile de ritm.

In lupta cu un adversar mai înalt şi cu alonjă se impune lupta de aproape, intrări rapide după o acţiune nereuşită a adversarului şi lovituri puternice la corp.

Lupta cu un adversar mai scund poate fi susţinută prin lovituri de întâmpinare, aplicate cu braţele şi picioarele, urmate de retrageri rapite pe diferite direcţii.

In campionatele de full contact, law kick, thai box, una din variante este slăbirea rezistenţei fizice ale advesarului. In luptă , după unele atacuri nereuşite ale adversarului, urmărim o acţiune intensă cu scopul de al obosi fizic , pierzând acuitatea atenţiei, vitezei şi agilităţii. Ca rezultat, el nu se poate apăra energic şi în deplinătatea forţelor. O astfel de stare a adversarului creează condiţii bune pentru a efectua acţiuni de atac şi cotraatac în serie eficace.

f) Pregătirea psihologică .

Slaba pregătire psihică costituie un element important care duce la înfrângere. Dacă subapreciem valoarea adversarului suntem învinşi din punct de vedere psihic, suntem prea încrezători în reuşită sau manifestăm nehotărâre, laşitate, trăim prea intens rezultatele întâlnirii , conducând la o slabă reactivitate, la apariţia erorilor şi greşelilor, la diminuarea manifestărilor , calităţilor fizice, a pregătirii tehnice şi tactice.

În pregătirea sportivilor şi mai cu seamă în artele marţiale latura psihică joacă un rol foarte important. Nu se poate ajunge la o maiestrie sportivă , la un mod de viaţă în spiritul BUDO fără o pregătire spirituală adecvată.

Pentru controlul şi modelarea psihicului se foloseste o gamă complexă de tehnici , ele au ca scop şi urmăresc realizarea unei păci interioare , armonie între practicant şi univers , un control al energiilor interne care circulă prin corpul omenesc. O astfel de tehnică este MOKUSO-tehnica respiraţiei abdominale pe care o vom descrie în continuare.

Mokuso , meditaţia din artele marţiale , indiferent de stilul practicat , se referă, în final , la descoperirea propriilor potenţe individuale, la depăşirea fizicului, la cotrolul psihicului şi stăpânirea ambelor de către spirit. Mukuso se realizează în sei-za: în genunchi, cu laba piciorului stâng uşor peste laba piciorului drept, abdomenul uşor contractat, ombilicul privind uşor în sus şi în afară, cu fesele contractate ca şi cum s-ar ţine o nucă între ele , cu spatele drept, coloana verticală ca şi cum ar trece o tijă de matel între zona sacrală a coloanei şi creştetul capului, genunchii depărtaţi la o lăţime de umeri, braţele relaxate, umerii relaxaţi, palmele aşezate pe coapse, cu faţa în sus , cea stângă peste cea dreaptă , degetele mari unindu-se, respiraţie abdominală: inspir pe nas, expir pe gură, capul uşor flexat astfel încât bărbia să apere zona tiriodiană, privirea la şase metri orientată către înainte, cu ochii întredeschişi, îmi elimin orice gând parazitar din viaţa de zi cu zi, mă concentrez la ceea ce am de făcut la antrenament, ce obiective îmi propun şi simt energia care mă învăluie şi care provine din trei surse: întemeietorul stilului, antrenorul (sensei) şi energia degajată de ceilalţi coechipieri, mai avansaţi; **za-zen**: poziţie şezând, stând pe scaun sau fotoliu, genuchii depărtaţi la o lăţime de umeri, spatele drept, nesprijinit , palmele aşezate pe treimea superioară a coapselor, orientate în sus , coloana dreaptă , rigidă, abdomenul inferior uşor contractat, ombilicul privind către în sus , fesele uşor contractate, bustul , coapsele şi braţele relaxate, capul uşor flexat; sau poziţia întins pe spate: picioarele uşor depărtate , braţele pe lângă corp cu palmele către în sus, coloana dreaptă.

Din această poziţie , oricare ar fi ea, primul lucru care trebuie făcut este să-mi alung toate gândurile din minte, grijile de peste zi, ce nu mi-a mers bine, ce a mers bine, dorinţe pentru mai târziu, lucruri pe care le mai am de făcut în cursul zilei , etc. Este o întreprindere dificilă , nu întotdeauna reuşim acest lucru, dar trebuie să facem tot posibilul pentru a ne putea concentra numai la momentul respiraţiei şi la ceea ce urmează să realizăm prin mukuso. Trebuie să încerc să mă concentrez la ceea ce fac aici şi acum, în acest moment şi să nu mă mai intereseze ce a fost sau ce va urma. Trebuie să ajung să trăiesc clipa prezentă, să mă focalizez asupra ei.

Dacă am reuşit să mă concentrez pe ceea ce fac în acel moment, urmează să încep o tehnică de respiraţie dirijată, un tip de respiraţie abdominală. Inspir aer pe nas şi-mi imaginez, cât mai veridic cu putinţă că această coloană de aer inspirată se deplasează prin nas, urcă prin partea anterioară a feţei spre zona superioară a capului până în creştet, apoi coboară încet de-a lungul coloanei vertebrale până în spatele ombilicului, moment în care vine spre anterior, îmi umple abdomenul inferior cu aer, apoi stomacul, baza plamânilor , porţiunea lor medie, vârfurile plămânilor şi în acest punct se opreşte inspirul. Inspirul tebuie să fie suficient de lung pentru a parcurge traseul descris , iar în momentul în care ajunge la mijlocul şi vârful plămânilor, ar trebui să simt un efort, uşor dureros, în a mai putea inspira . inspirul în ultima fază , se face cu dificultate şi cu un usor disconfort. Ca timp, acest inspir poate fi făcut timp de 4,8,12 sau 16 secunde, în funcţie de antrenamentul fiecăruia şi timpul alocat acestei tehnici de respiraţie.

După acest inspir urmează un timp intermediar , de apnee (reţinere forţată a respiraţiei) , care se realizează printr-o contracţie a a coardelor vocale şi a gâtului în aşa fel încât nu intră şi nu iese aer din plămâni. Este ca şi cum mi-as ţine respiraţia sub apă . Acest timp ar trebui să dureze jumatate din timpul ales pentru inspiraţie (dacă inspirul a fost de 4 sec. , apneea va fi de 2 sec.).

Expirul se face cu gura întredeschisă, scoţînd aerul cu un usor zgomot, continuu, dat de blocarea coardelor vocale, un zgomot asemănător cu suflarea aerului printr-un tub. Aerul trebuie expirat, în primul rând , din abdomen, apoi din stomac, din bazele bămânilor, din gât şi gură. La final, cu o usoară aplecare în faţă a trunchiului cu circa 15-20 de grade (în poziţia sei-za sau za-zen) , mă concentrez să scot şi ultimul aer rezidual din plămâni. Acesta necesită un efort suplimentar, ca şi în cazul inspiraţiei forţate din final, şi un oarecare discomfort.

Expirul este urmat , de asemenea , de o perioadă de apnee, ca şi la inspir, cu durata identică, respectiv: jumatatea timpului de expir.

În mokuso , respiraţia are o importanţă deosebită deoarece mă pregăteşte pentru ceea ce va urma . Este starea de ready, de pregătire pentru concentrarea unui singur gând, spre un singur scop. Toate celelalte gânduri se estompează , şi , încet, încet, dispar. Se poate întâmpla ca , cel puţin iniţial, să apară gânduri parazite care mă deturnează de la gândul principal asupra căruia doresc să mă focalizez. În acest caz, nu am de făcut altceva decat să mă debarasez de gândul parazit, să-l alung şi să revin la problema care mă frământă şi pe care o doresc rezolvată, cel puţin în minte.

Mokuso şi tehnica de respiraţie expusă sunt primii paşi pentru o viitoare cunoaştere de Sine ca şi pentru călătoriile în astral , şi găsirea armoniei cu tine însuţi , cu ceilalţi, cu natura şi cu universul, legea supremă din artele marţiale. Este un prim pas de a înţelege că ambele sunt un tot unitar, inseparabil, si nu reprezintă o tehnică sau tactică, aşa cum , din motive didactice , v-am prezentat-o, ci un mod de viaţă , aşa cum artele marţiale reprezintă BUDO, o cale de urmat, un mod de viaţă, în care există, întotdeauna, numai învingători.

Obţinerea unor rezultate sportive valoroase este condiţionată aşa cum lesne se poate observa prin dezvoltarea cotinuă a capacităţilor de voinţă, dorinţa de a învinge greutăţile, obstacolele care se ivesc pe parcursul pregătirii şi în special în desfăşurarea întrecerilor sportive.

Perfecţionarea dârzeniei, perseverenţei, dorinţei de a învinge, încrederii în propriile forţe, disciplina, modestia, a obişnuinţei de a-şi aprecia just posibilităţile au un rol hotărâtor în obţinerea victoriilor sportive.

g) **Refacerea organismului în sportul de performanţă.**

Efort, oboseală, refacere, fiecare din aceste noţiuni reprezintă un moment din complicatul mecanism de integrare a organismului în sportul de performanţă.

Eforturile îndelungate şi grele , la care este supus organismul în timpul antrenamentelor şi campionatelor produc o stare de oboseală care, la rândul său, trebuie înlăturată pentru a putea relua ciclul.

Refacerea reprezintă un mecanism natural prin intermediul căruia organismul tinde să-şi refacă constantele, iar odihna, somnul, alimentaţia sunt cele mai fireşti forme de refacere.

Mijloacele de refacere se pot clasifica după diferite criterii, cum ar fi cel al locului de acţiune (sfera metabolică, endocrină, neuro-endocrină, neuro-psihică etc.) , metode aplicate (factori naturali de mediu, odihna activă, diete speciale, procedeele balneo-fizioterapeutice, substanţele farmacologice etc.)

Aportul de oxigen se poate îmbunătăţi fie prin terapii naturale (cure la altitudine în păduri de conifere etc.), tehnici speciale de respiraţie (nogare, ibuki, metoda Shultz).

Refacerea în eforturile de tip anaerob şi mixt, specifice kick boxu-lui şi thai boxu-lui implică:

a. psihoterapie (5-10 min. ex. tehnica mokuso);

b. duş cald 10-15 min la 38-42 grade celsius;

c. saună;

d. masaj manual 10-15 minute sau instrumental;

e. antrenament psihosomatic sau autogen după antrenamente dure;

f. hidratare : 300 ml suc de fructe sau apă minerală alcalină cu jumătate de lămâie şi 25 gr. glucoză sau miere ;

g. medicamentaţie : polimerizant S 3 tablete, Supradyn 3 tablete, vitaspol 2 fiole după antrenamente dure, energin 3 tablete pe zi, ginseng o tabletă pe zi , essenţiale forte 3 tablete . intărire şi tonifierea SNC cu vitaminele C,D,E şi mai ale cele din grupul B. Alimentaţia budoka trebuie să fie bogată în fructe, legume, lactate, normoproteică, hipolipidică, bogată în fibre, gelatine. Cantitătile de medicamente recomandate sunt pentru un sportiv adult de 70 kg.

h. odihna activă şi pasivă (somnul) ; se interzic alcoolul, fumatul substanţele dopante, drogurile. Programul de viaţa sportivă va fi respectat fără excese de nici un fel. Se vor evita situaţiile stresante , inconfortul psihic . somnul este cea mai bună şi naturală formă de odihnă şi refacere . In timpul somnului creierul îşi ,,sedimentează” informaţiile, le selecteaza conform cu necesităţile sale, creează anticorpi şi--şi reglează funcţiile de conducere . îşi reface rezervele energetice.

Regimul de viaţă al budoka trebuie să fie ordonat, respectând o succesiune logică, un orar precis, care duce până la urmă la formarea unor reflexe condiţionate stabile.

Un regim corect (igienic) de viaţă este important pentru un sportiv şi mai ales pentru un sportiv de performanţă, el este absolut oligatoriu din mai multe motive.

Atingerea unor performanţe foarte ridicate impune o înaltă maiestrie sportivă, care se obţine numai după un antrenament sistematic, ştiinţific, cu mari solicitări, duse până la limita fiziologică a organismului. Acest lucru cere din parea sportivului o stare de sănătate perfectă, o mare capacitate de efort şi un grad ridicat de călire, deoarece mediul de desfăşurare a activitătii sportive este uneori nefavorabil.

Regimul corect de viaţă mai este important şi din punct de vedere al longevităţii sportive. Aceasta înseamnă menţinerea sportivului în activitate o perioadă de vreme cât mai lungă, cu performanţe de nivel extrem de ridicat.

Bibliografie :

1. *Munca educativă în antrenamentul sportiv*, **Ion Sişclovan**, Editura Uniunii de cultură fizică şi sport.

2. *Rezistenţa fizică în sport*, **Dumitru Buiac** , Editura Sport turism 1983.

3. *Medicină sportivă***. Ioan Drăgan**, Ed. Medicală, Bucureşti 2002.

4. *Cursuri teoretico-metodice pentru studenţii cu specializare în artele*

marţiale sportive **, Deliu Dan** , Editura A.N.E.F.S 2003 .

5. *Boxul cinezesc*, **Roland Haberzeter**.

6. *Judo* . **Anton Muraru**. Editura sport -turism 1985.

7. *Mokuso* , **Dr. Radu Alionte,** Material prezentat la Conferinţa Internaţională ANATECOR-Arad 2003 .

8. *Autoapărarea Fizică.* **Iordache Enache,** Editura Romfel 1992.

var LEO_HIGHLIGHTS_INFINITE_LOOP_COUNT = 300; var LEO_HIGHLIGHTS_MAX_HIGHLIGHTS = 50; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_ID = "leoHighlights_top_iframe"; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_ID = "leoHighlights_bottom_iframe"; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_DIV_ID = "leoHighlights_iframe_modal_div_container"; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOTAL_COLLAPSED_WIDTH = 520; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOTAL_COLLAPSED_HEIGHT = 391; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOTAL_EXPANDED_WIDTH = 520; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOTAL_EXPANDED_HEIGHT = 665; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_POS_X = 0; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_POS_Y = 0; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_WIDTH = 520; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_HEIGHT = 294; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_POS_X = 96; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_POS_Y = 294; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_COLLAPSED_WIDTH = 425; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_COLLAPSED_HEIGHT = 97; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_EXPANDED_WIDTH = 425; var LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_EXPANDED_HEIGHT = 371; var LEO_HIGHLIGHTS_SHOW_DELAY_MS = 300; var LEO_HIGHLIGHTS_HIDE_DELAY_MS = 750; var

LEO_HIGHLIGHTS_SHOW_DELAY_NO_UNDER_MS = 850; var LEO_HIGHLIGHTS_BACKGROUND_STYLE_DEFAULT = "transparent none repeat scroll 0% 0%"; var LEO_HIGHLIGHTS_BACKGROUND_STYLE_HOVER = "rgb(245, 245, 0) none repeat scroll 0% 0%"; var LEO_HIGHLIGHTS_ROVER_TAG = "711-36858-13496-14";

createInlineScriptElement("var%20LEO_HIGHLIGHTS_DEBUG%20%3D%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20false%3B%0Avar%20LEO_HIGHLIGHTS_DEBUG_POS%20%3D%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20false%3B%0A%20%20%20%0Avar%20_leoHighlightsPrevElem%20%3D%20null%3B%0Avar%20_leoHighlightsSnoozed%20%3D%20false%3B%0A%0A/**%0A%20*%20Checks%20if%20the%20passed%20in%20class%20exists%0A%20*%20@param%20c%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsClassExists%28c%29%20%7B%0A%20%20%20return%20typeof%28c%29%20%3D%3D%20%22function%22%20%26%26%20typeof%28c.prototype%29%20%3D%3D%20%22object%22%20?%20true%20%3A%20false%3B%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20Checks%20if%20the%20firebug%20console%20is%20available%0A%20*%20@param%20c%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsFirebugConsoleAvailable%28c%29%20%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsClassExists%28_FirebugConsole%29%20%26%26%20%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20window.console%20%26%26%20console.log%20%26%26%20%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%28console%20instanceof%20_FirebugConsole%29%29%0A%20%20%20%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%20true%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%7B%7D%0A%20%20%20%0A%20%20%20return%20false%3B%0A%7D%20%0A%0A%0A/**%0A%20*%20General%20method%20used%20to%20debug%20exceptions%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20location%0A%20*%20@param%20e%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsReportException%28location%2Ce%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsFirebugConsoleAvailable%28%29%20||LEO_HIGHLIGHTS_DEBUG%29%0A%20%20%20%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20var%20logString%3Dlocation%2B%22%3A%20%22%2Be%2B%22%5Cn%5Ct%22%2Be.name%2B%22%5Cn%5Ct%22%2B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%28e.number%260xFFFF%29%2B%22%5Cn%5Ct%22%2Be.description%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsFirebugConsoleAvailable%28%29%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20console.error%28logString%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20console.trace%28%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20if%28LEO_HIGHLIGHTS_DEBUG%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20alert%28logString%29%3B%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%7B%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20log%20a%20string%20to%20the%20firebug%20console%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20str%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsDebugLog%28str%29%0A%7B%20%20%20%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsFirebugConsoleAvailable%28%29%29%0A%20%20%20%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20console.log%28typeof%28_FirebugConsole%29%2B%22%20%22%2Bstr%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%

20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22_leoHighlightsDebugLog%28%29%20%22%2Bstr%2Ce%29%3B%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20get%20an%20attribute%20and%20decode%20it.%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20elem%0A%20*%20@param%20id%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsGetAttrib%28elem%2Cid%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20var%20val%3Delem.getAttribute%28id%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20return%20decodeURI%28val%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22_leoHighlightsGetAttrib%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20return%20null%3B%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20Checks%20if%20this%20is%20within%20a%20frame%20by%20checking%20for%20a%20parent.%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsIsFrame%28%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20return%20%28window%21%3Dtop%29%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22_leoHighlightsIsFrame%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%0A%20%20%20return%20false%3B%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20is%20a%20dimensions%20object%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20width%0A%20*%20@param%20height%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20LeoHighlightsDimension%28width%2Cheight%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09this.width%3Dwidth%3B%0A%20%20%20%09this.height%3Dheight%3B%0A%20%20%20%09this.toString%3Dfunction%28%29%20%7B%20return%20%28%22%28%22%2Bthis.width%2B%22%2C%22%2Bthis.height%2B%22%29%22%29%3B%7D%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22new%20LeoHighlightsDimension%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%09%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20is%20a%20Position%20object%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20x%0A%20*%20@param%20y%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20LeoHighlightsPosition%28x%2Cy%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09this.x%3Dx%3B%0A%20%20%20%09this.y%3Dy%3B%0A%20%20%20%09this.toString%3Dfunction%28%29%20%7B%20return%20%28%22%28%22%2Bthis.x%2B%22%2C%22%2Bthis.y%2B%22%29%22%29%3B%7D%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22new%20LeoHighlightsPosition%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%09%0A%7D%0A%0Avar%20LEO_HIGHLIGHTS_ADJUSTMENT%20%3D%20new%20LeoHighlightsPosition%283%2C3%29%3B%0Avar%20LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_SIZE%20%3D%20new%20LeoHighlightsDimension%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_WIDTH%2CLEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_HEIGHT%29%3B%0Avar%20LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_HOVER_SIZE%20%3D%20new%20LeoHighlightsDimension%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_COLLAPSED_WIDTH%2CLEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_COLLAPSED_HEIGHT%29%3B%0Avar%20LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_CLICK_SIZE%20%3D%20new%20LeoHighlightsDimension%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_EXPANDED_WIDTH%2CLEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_EXPANDED_HEIGHT%29%3B%0A%0Avar%20LEO_HIGHLIGHTS_DIV_HOVER_SIZE%20%3D%20new%20LeoHighlightsDimension%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOTAL_COLLAPSED_WIDTH%2CLEO_HIGH

LIGHTS_IFRAME_TOTAL_COLLAPSED_HEIGHT%29%3B%0Avar%20LEO_HIGHLIGHTS_DIV_CLICK_SIZE%20%3D%20new%20LeoHighlightsDimension%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOTAL_EXPANDED_WIDTH%2CLEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOTAL_EXPANDED_HEIGHT%29%3B%0A%0A%0A/**%0A%20*%20Sets%20the%20size%20of%20the%20passed%20in%20element%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20elem%0A%20*%20@param%20dim%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsSetSize%28elem%2Cdim%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09//%20Set%20the%20popup%20location%0A%20%20%20%09elem.style.width%20%3D%20dim.width%20%2B%20%22px%22%3B%0A%20%20%20%09if%28elem.width%29%0A%20%20%20%09%09elem.width%3Ddim.width%3B%0A%20%20%20%09elem.style.height%20%20%3D%20dim.height%20%2B%20%22px%22%3B%0A%20%20%20%09if%28elem.height%29%0A%20%20%20%09%09elem.height%3Ddim.height%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22_leoHighlightsSetSize%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%09%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20can%20be%20used%20for%20a%20simple%20one%20argument%20callback%0A%20*%0A%20*%20@param%20callName%0A%20*%20@param%20argName%0A%20*%20@param%20argVal%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsSimpleGwCallBack%28callName%2CargName%2C%20argVal%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20var%20gwObj%20%3D%20new%20Gateway%28%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28argName%29%0A%20%20%20%20%20%20%09gwObj.addParam%28argName%2CargVal%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.callName%28callName%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22_leoHighlightsSimpleGwCallBack%28%29%20%22%2BcallName%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20gets%20a%20url%20argument%20from%20the%20current%20document.%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20url%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsGetUrlArg%28url%2C%20name%20%29%0A%7B%0A%09%20%20name%20%3D%20name.replace%28/[%5C[]/%2C%22%5C%5C%5C[%22%29.replace%28/[%5C]]/%2C%22%5C%5C%5C]%22%29%3B%0A%09%20%20var%20regexS%20%3D%20%22[%5C%5C?%26]%22%2Bname%2B%22%3D%28[^%26%23]*%29%22%3B%0A%09%20%20var%20regex%20%3D%20new%20RegExp%28%20regexS%20%29%3B%0A%09%20%20var%20results%20%3D%20regex.exec%28url%29%3B%0A%09%20%20if%28%20results%20%3D%3D%20null%20%29%0A%09%20%20%20%20return%20%22%22%3B%0A%09%20%20else%0A%09%20%20%20%20return%20results[1]%3B%0A%7D%0A%0A%0A/**%0A%20*%20This%20allows%20to%20redirect%20the%20top%20window%20to%20the%20passed%20in%20url%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20url%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsRedirectTop%28url%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%20%20%20%09%0A%20%20%20%09top.location%3Durl%3B%09%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22_leoHighlightsRedirectTop%28%29%22%2Ce%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20find%20an%20element%20by%20Id%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20elemId%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsFindElementById%28elemId%2Cdoc%29%0A%7B%0A%09try%0A%09%7B%0A%09%20%20%20if%28doc%3D%3Dnull%29%0A%09%20%20%20%20%20%20doc%3Ddocument%3B%0A%09%20%20%20%0A%09%09var%20elem%3Ddoc.getElementById%28elemId%29%3B%0A%09%09if

%28elem%29%0A%09%09%09return%20elem%3B%0A%09%09%0A%09%09/*%20This%20i
s%20the%20handling%20for%20IE%20*/%0A%09%09if%28doc.all%29%0A%09%09%7B%0A
%09%09%09elem%3Ddoc.all[elemId]%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20if%28el
em%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09return%20elem%3B%0A%20%20%2
0%20%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20for%20%28%20var%
20i%20%3D%20%28document.all.length-1%29%3B%20i%20%3E%3D%200%3B%20i--%29%
20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09elem%3Ddoc.all[i]%3B%0A%20%20%
20%20%20%20%20%20%20%09if%28elem.id%3D%3DelemId%29%0A%20%20%20%20%20
%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%20elem%3B%0A%20%20%20%20%20%2
0%20%20%20%7D%0A%09%09%7D%0A%09%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20
%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22_leoHighlightsFin
dElementById%28%29%22%2Ce%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%09return%20null%3B
%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20Get%20the%20location%20of%20one%20element%20rela
tive%20to%20a%20parent%20reference%0A%20*%0A%20*%20@param%20ref%0A%20*%2
0%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20the%20reference%20element%2C%20this%20m
ust%20be%20a%20parent%20of%20the%20passed%20in%0A%20*%20%20%20%20%20%2
0%20%20%20%20%20element%0A%20*%20@param%20elem%0A%20*%20@return%0A%2
0*/%0Afunction%20_leoHighlightsGetLocation%28ref%2C%20elem%29%20%7B%0A%20%20
%20_leoHighlightsDebugLog%28%22_leoHighlightsGetLocation%20%22%2Belem.id%29%3B
%0A%20%20%20%0A%20%20%20var%20count%20%3D%200%3B%0A%20%20%20var%20
location%20%3D%20new%20LeoHighlightsPosition%280%2C0%29%3B%0A%20%20%20var
%20walk%20%3D%20elem%3B%0A%20%20%20while%20%28walk%20%21%3D%20null%2
0%26%26%20walk%20%21%3D%20ref%20%26%26%20count%20%3C%20LEO_HIGHLIGH
TS_INFINITE_LOOP_COUNT%29%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20location.x%20%2B
%3D%20walk.offsetLeft%3B%0A%20%20%20%20%20%20location.y%20%2B%3D%20walk.of
fsetTop%3B%0A%20%20%20%20%20%20walk%20%3D%20walk.offsetParent%3B%0A%20
%20%20%20%20%20count%2B%2B%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20%0A%20%
20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22Location%20is%3A%20%22%2Belem.id%2B%22%20-
%20%22%2Blocation%29%3B%0A%0A%20%20%20return%20location%3B%0A%7D%0A%0
A/**%0A%20*%20This%20is%20used%20to%20update%20the%20position%20of%20an%20el
ement%20as%20a%20popup%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20iFrame%0A%20*%20
@param%20anchor%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsUpdatePo
pupPos%28iFrame%2Canchor%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%
20%20%20%20%20%20//%20Gets%20the%20scrolled%20location%20for%20x%20and%20y
%0A%20%20%20%20%20%20var%20scrolledPos%3Dnew%20LeoHighlightsPosition%280%2
C0%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28%20self.pageYOffset%20%29%20%7B%0A
%20%20%20%20%20%20%20%20%20scrolledPos.x%20%3D%20self.pageXOffset%3B%0A
%20%20%20%20%20%20%20%20%20scrolledPos.y%20%3D%20self.pageYOffset%3B%0A
%20%20%20%20%20%20%7D%20else%20if%28%20document.documentElement%20%26%
26%20document.documentElement.scrollTop%20%29%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20
%20%20%20scrolledPos.x%20%3D%20document.documentElement.scrollLeft%3B%0A%20%
20%20%20%20%20%20%20%20scrolledPos.y%20%3D%20document.documentElement.scrol
lTop%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%20else%20if%28%20document.body%20%29%
20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20scrolledPos.x%20%3D%20document.body
.scrollLeft%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20scrolledPos.y%20%3D%20docume
nt.body.scrollTop%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%20%20%20%0A

%20%20%20%20%20%20/*%20Get%20the%20total%20dimensions%20to%20see%20what%20scroll%20bars%20might%20be%20active%20*/%0A%20%20%20%20%20%20var%20totalDim%3Dnew%20LeoHighlightsDimension%280%2C0%29%0A%20%20%20%20%20%20if%20%28document.all%20%26%26%20document.documentElement%20%26%26%20%0A%20%20%20%20%20%20%09document.documentElement.clientHeight%26%26document.documentElement.clientWidth%29%0A%20%20%20%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%09totalDim.width%20%3D%20document.documentElement.scrollWidth%3B%0A%20%20%20%20%20%20%09totalDim.height%20%3D%20document.documentElement.scrollHeight%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%20%20%20else%20if%20%28document.all%29%0A%20%20%20%20%20%20%7B%20/*%20This%20is%20in%20IE%20*/%0A%20%20%20%20%20%20%09%20%09totalDim.width%20%3D%20document.body.scrollWidth%3B%0A%20%20%20%20%20%20%09totalDim.height%20%3D%20document.body.scrollHeight%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%20%20%20else%0A%20%20%20%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%09%20totalDim.width%20%3D%20document.width%3B%0A%20%20%20%20%20%20%09%20totalDim.height%20%3D%20document.height%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%0A%20%20%20%20%20%20//%20Gets%20the%20location%20of%20the%20available%20screen%20space%0A%20%20%20%20%20%20var%20centerDim%3Dnew%20LeoHighlightsDimension%280%2C0%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28self.innerWidth%20%26%26%20self.innerHeight%20%29%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20centerDim.width%20%3D%20self.innerWidth-%28totalDim.height%3Eself.innerHeight?16%3A0%29%3B%20//%20subtracting%20scroll%20bar%20offsets%20for%20firefox%0A%20%20%20%20%20%20%20%20centerDim.height%20%3D%20self.innerHeight-%28totalDim.width%3Eself.innerWidth?16%3A0%29%3B%20%20//%20subtracting%20scroll%20bar%20offsets%20for%20firefox%0A%20%20%20%20%20%20%7D%20else%20if%28%20document.documentElement%20%26%26%20document.documentElement.clientHeight%20%29%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20centerDim.width%20%3D%20document.documentElement.clientWidth%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20centerDim.height%20%3D%20document.documentElement.clientHeight%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%20else%20if%28%20document.body%20%29%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20centerDim.width%20%3D%20document.body.clientWidth%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20centerDim.height%20%3D%20document.body.clientHeight%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20//%20Get%20the%20current%20dimension%20of%20the%20popup%20element%0A%20%20%20%20%20%20var%20iFrameDim%3Dnew%20LeoHighlightsDimension%28iFrame.offsetWidth%2CiFrame.offsetHeight%29%0A%20%20%20%20%20%20if%20%28iFrameDim.width%20%3C%3D%200%29%0A%20%20%20%20%20%20%09iFrameDim.width%20%3D%20iFrame.style.width.substring%280%2C%20iFrame.style.width.indexOf%28%27px%27%29%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%20%28iFrameDim.height%20%3C%3D%200%29%0A%20%20%20%20%20%20%09iFrameDim.height%20%3D%20iFrame.style.height.substring%280%2C%20iFrame.style.height.indexOf%28%27px%27%29%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Calculate%20the%20position%2C%20lower%20right%20hand%20corner%20by%20default%20*/%0A%20%20%20%20%20%20var%20position%3Dnew%20LeoHighlightsPosition%280%2C0%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20position.x%3DscrolledPos.x%2BcenterDim.width-iFrameDim.width-LEO_HIGHLIGHTS_ADJUSTMENT.x%3B%0A%20%20%20%20%20%20position.y%3DscrolledPos.y%2BcenterDim.height-iFrameDim.height-LEO_HIGHLIGHTS_ADJUSTMENT.y%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%

20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20if%28anchor%21%3Dnull%29%0A%20%20%2
0%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20//centerDim%20in%20relation
%20to%20the%20anchor%20element%20if%20available%0A%20%20%20%20%20%20%20%
20%20var%20topOrBottom%20%3D%20false%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%2
0var%20anchorPos%3D_leoHighlightsGetLocation%28document.body%2C%20anchor%29%3
B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20var%20anchorScreenPos%20%3D%20new%20
LeoHighlightsPosition%28anchorPos.x-scrolledPos.x%2CanchorPos.y-scrolledPos.y%29%3B%
0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20var%20anchorDim%3Dnew%20LeoHighlightsDimen
sion%28anchor.offsetWidth%2Canchor.offsetHeight%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%
20%20if%20%28anchorDim.width%20%3C%3D%200%29%0A%20%20%20%20%20%20%20
%20%20%09anchorDim.width%20%3D%20anchor.style.width.substring%280%2C%20anchor.
style.width.indexOf%28%27px%27%29%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20if
%20%28anchorDim.height%20%3C%3D%200%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%2
0%09anchorDim.height%20%3D%20anchor.style.height.substring%280%2C%20anchor.style.h
eight.indexOf%28%27px%27%29%29%3B%0A%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20//
%20Check%20if%20the%20popup%20can%20be%20shown%20above%20or%20below%20th
e%20element%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20if%20%28centerDim.height%20-%2
0anchorDim.height%20-%20iFrameDim.height%20-%20anchorScreenPos.y%20%3E%200%29
%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09//%20Show%20below%2C%20form
ula%20above%20calculates%20space%20below%20open%20iFrame%0A%20%20%20%20%
20%20%20%20%20%20%20%20position.y%20%3D%20anchorPos.y%20%2B%20anchorDim.
height%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20topOrBottom%20%3D%2
0true%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%7D%20else%20if%20%28anchorScre
enPos.y%20-%20anchorDim.height%20-%20iFrameDim.height%20%3E%200%29%20%7B%0
A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09//%20Show%20above%2C%20formula%20abov
e%20calculates%20space%20above%20open%20iFrame%0A%20%20%20%20%20%20%20
%20%20%09position.y%20%3D%20anchorPos.y%20-%20iFrameDim.height%20-%20anchorD
im.height%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20topOrBottom%20%3D
%20true%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%20%20%20
%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22_le
oHighlightsUpdatePopupPos%28%29%20-%20topOrBottom%3A%20%22%2BtopOrBottom%2
9%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%2
0if%20%28topOrBottom%29%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%2
0//%20We%20attempt%20top%20attach%20the%20window%20to%20the%20element%0A%2
0%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09position.x%20%3D%20anchorPos.x%20-%20iFrame
Dim.width%20/%202%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20if%20%28
position.x%20%3C%200%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09po
sition.x%20%3D%200%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20else%20if
%20%28position.x%20%2B%20iFrameDim.width%20%3E%20scrolledPos.x%20%2B%20cente
rDim.width%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09position.x%20%
3D%20scrolledPos.x%20%2B%20centerDim.width%20-%20iFrameDim.width%3B%0A%20%2
0%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22_leoHighlightsU
pdatePopupPos%28%29%20-%20topOrBottom%3A%20%22%2Bposition%29%3B%0A%20%2
0%20%20%20%20%20%20%20%7D%20else%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%2
0%20%20%20%20//%20Attempt%20to%20align%20on%20the%20right%20or%20left%20hand
%20side%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20if%20%28centerDim.width

%20-%20anchorDim.width%20-%20iFrameDim.width%20-%20anchorScreenPos.x%20%3E%2
00%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20position.x%20%
3D%20anchorPos.x%20%2B%20anchorDim.width%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%2
0%20%20%20%20else%20if%20%28anchorScreenPos.x%20-%20anchorDim.width%20-%20i
FrameDim.width%20%3E%200%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20
%09position.x%20%3D%20anchorPos.x%20-%20anchorDim.width%3B%0A%20%20%20%20
%20%20%20%20%20%20%20%20else%20%20//%20default%20to%20below%0A%20%20%2
0%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20position.y%20%3D%20anchorPos.y%2
0%2B%20anchorDim.height%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_le
oHighlightsDebugLog%28%22_leoHighlightsUpdatePopupPos%28%29%20-%20sideBottom%3
A%20%22%2Bposition%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%2
0%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20%0A%
20%20%20%20%20%20/*%20Make%20sure%20that%20we%20don%27t%20go%20passed%
20the%20right%20hand%20border%20*/%0A%20%20%20%20%20%20if%28position.x%2BiFr
ameDim.width%3EcenterDim.width-20%29%0A%20%20%20%20%20%20%09position.x%3Dc
enterDim.width-%28iFrameDim.width%2B20%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%09%09
%0A%20%20%20%20%20%20//%20Make%20sure%20that%20we%20didn%27t%20go%20pa
ssed%20the%20start%0A%20%20%20%20%20%20if%28position.x%3C0%29%0A%20%20%
20%20%20%20%20%20%20position.x%3D0%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28position
.y%3C0%29%0A%20%20%20%20%20%20%09position.y%3D0%3B%0A%0A%20%20%20%2
0%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22Popup%20info%20id%3A%20%20%20%20%20%2
0%20%22%20%2BiFrame.id%2B%22%20-%20%22%2Banchor.id%0A%20%20%20%20%20
%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20
%20%20%20%20%2B%20%22%5Cnscrolled%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%22%20
%2B%20scrolledPos%20%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%
20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%2B%20%22%5Cncenter/visi
ble%20%20%20%20%22%20%2B%20centerDim%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20
%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%2B
%20%22%5Cnanchor%20%28absolute%29%20%22%20%2B%20anchorPos%0A%20%20%2
0%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%2
0%20%20%20%20%20%2B%20%22%5Cnanchor%20%28screen%29%20%20%20%22%20%
2B%20anchorScreenPos%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%
20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%2B%20%22%5CnSize%20
%28anchor%29%20%20%20%20%20%20%22%20%2B%20anchorDim%0A%20%20%20%20%20
%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20
%20%20%20%2B%20%22%5CnSize%20%28popup%29%20%20%20%20%20%20%22%20%
2B%20iFrameDim%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20
%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%2B%20%22%5CnResult%20pos%
20%20%20%20%20%20%20%20%20%22%20%2B%20position%29%3B%0A%0A%20%20%20%2
0%20%20//%20Set%20the%20popup%20location%0A%20%20%20%20%20%20iFrame.style.l
eft%20%3D%20position.x%20%2B%20%22px%22%3B%0A%20%20%20%20%20%20iFrame.
style.top%20%20%3D%20position.y%20%2B%20%22px%22%3B%0A%20%20%20%7D%0A
%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsRepor
tExeception%28%22_leoHighlightsUpdatePopupPos%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20
%09%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20show%20t
he%20passed%20in%20element%20as%20a%20popup%0A%20*%20%0A%20*%20@param

%20anchorId%0A%20*%20@param%20size%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsShowPopup%28anchorId%2Csize%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsSnoozed%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%20false%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%09var%20popup%3Dnew%20LeoHighlightsPopup%28anchorId%2Csize%29%3B%0A%20%20%20%09popup.show%28%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22_leoHighlightsShowPopup%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%09%0A%7D%0A%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20transform%20the%20passed%20in%20url%20to%20a%20rover%20url%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20url%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsGetRoverUrl%28url%29%0A%7B%0A%09var%20rover%3DLEO_HIGHLIGHTS_ROVER_TAG%3B%0A%09var%20roverUrl%3D%22http%3A//rover.ebay.com/rover/1/%22%2Brover%2B%22/4?%26mpre%3D%22%2BencodeURI%28url%29%3B%0A%09%0A%09return%20roverUrl%3B%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20Sets%20the%20size%20of%20the%20bottom%20windown%20part%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20size%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20_leoHighlightsSetBottomSize%28size%2CclickId%29%0A%7B%0A%20%20%20/*%20Get%20the%20elements%20*/%0A%20%20%20var%20iFrameBottom%3D_leoHighlightsFindElementById%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_ID%29%3B%0A%20%20%20var%20iFrameDiv%3D_leoHighlightsFindElementById%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_DIV_ID%29%3B%0A%0A%20%20%20/*%20Figure%20out%20the%20correct%20sizes%20*/%0A%20%20%20var%20iFrameBottomSize%3D%28size%3D%3D1%29?LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_CLICK_SIZE%3ALEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_HOVER_SIZE%3B%0A%20%20%20var%20divSize%3D%28size%3D%3D1%29?LEO_HIGHLIGHTS_DIV_CLICK_SIZE%3ALEO_HIGHLIGHTS_DIV_HOVER_SIZE%3B%0A%0A%20%20%20/*%20Refresh%20the%20iFrame%27s%20url%2C%20by%20removing%20the%20size%20arg%20and%20adding%20it%20again%20*/%0A%20%20%20leoHighlightsUpdateUrl%28iFrameBottom%2Csize%2CclickId%29%3B%0A%0A%20%20%20/*%20Clear%20the%20hover%20flag%2C%20if%20the%20user%20shows%20this%20at%20full%20size%20*/%0A%20%20%20_leoHighlightsPrevElem.hover%3Dsize%3D%3D1?false%3Atrue%3B%0A%0A%20%20%20_leoHighlightsSetSize%28iFrameBottom%2CiFrameBottomSize%29%3B%0A%20%20%20_leoHighlightsSetSize%28iFrameDiv%2CdivSize%29%3B%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20Class%20for%20a%20Popup%20%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20anchorId%0A%20*%20@param%20size%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20LeoHighlightsPopup%28anchorId%2Csize%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22LeoHighlightsPopup%28%29%20%22%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%09this.anchorId%3DanchorId%3B%0A%20%20%20%09this.anchor%3D_leoHighlightsFindElementById%28this.anchorId%29%3B%0A%20%20%20%09this.topIframe%3D_leoHighlightsFindElementById%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_ID%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20this.bottomIframe%3D_leoHighlightsFindElementById%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_ID%29%3B%0A%20%20%20%09this.iFrameDiv%3D_leoHighlightsFindElementById%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_DIV_ID%29%3B%0A%20%20%20%09%0A%20%20%20%09this.topIframe.src%3Dunescape%28this.anchor.getAttribute%28%27leoHighlights_url_top%27%29%29%3B%3B%0A%20%20%20%20%20%20this.bottomIframe.src%3Dunescape%28this.anchor.getAttribute%28%27leoHighlights_url_bottom%27%29%29%3B%3B%0A%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%221%29%20LeoHighlightsPopup%28%29

%20%28%22%2Bthis.topIframe.style.top%2B%22%2C%20%22%2Bthis.topIframe.style.left%2B%22%29%22%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%222%29%20LeoHighlightsPopup%28%29%20%28%22%2Bthis.bottomIframe.style.top%2B%22%2C%20%22%2Bthis.bottomIframe.style.left%2B%22%29%22%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%09leoHighlightsSetSize%28size%29%3B%0A%20%20%20%09%0A%20%20%20%09this.updatePos%3Dfunction%28%29%20%7B%20_leoHighlightsUpdatePopupPos%28this.iFrameDiv%2Cthis.anchor%29%3B%7D%3B%0A%20%20%20%20%20%20this.show%3Dfunction%28%29%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20this.updatePos%28%29%3B%20%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20this.iFrameDiv.style.visibility%20%3D%20%22visible%22%3B%20%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20this.iFrameDiv.style.display%20%3D%20%22block%22%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20this.updatePos%28%29%3B%0A%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%223%29%20LeoHighlightsPopup%28%29%20%28%22%2Bthis.topIframe.style.top%2B%22%2C%20%22%2Bthis.topIframe.style.left%2B%22%29%22%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%224%29%20LeoHighlightsPopup%28%29%20%28%22%2Bthis.bottomIframe.style.top%2B%22%2C%20%22%2Bthis.bottomIframe.style.left%2B%22%29%22%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7D%3B%20%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%09this.scroll%3Dfunction%28%29%20%7B%20this.updatePos%28%29%3B%7D%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22new%20LeoHighlightsPopup%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20updates%20the%20url%20for%20the%20iFrame%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20iFrame%0A%20*%20@param%20size%0A%20*%20@param%20clickId%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsUpdateUrl%28iFrame%2Csize%2CclickId%2CdestUrl%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22leoHighlightsUpdateUrl%28%29%20%22%2BdestUrl%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20var%20url%3DiFrame.src%3B%0A%20%20%20%20%20%20var%20idx%3Durl.indexOf%28%22%26size%3D%22%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28idx%3E%3D0%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20url%3Durl.substring%280%2Cidx%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A//%20%20%20%20%20%20size%3D1%3B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22leoHighlightsUpdateUrl%28%29%20size%3D%22%2Bsize%2B%22%20%20%22%2Burl%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20if%28size%21%3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20url%2B%3D%28%22%26size%3D%22%2Bsize%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28clickId%21%3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20url%2B%3D%28%22%26clickId%3D%22%2BclickId%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28destUrl%21%3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20url%2B%3D%28%22%26url%3D%22%2BdestUrl%29%3B%0A%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22leoHighlightsUpdateUrl%28%29%20%22%2Burl%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20iFrame.src%3Durl%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsUpdateUrl%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A%0A%0A/**%0A*%0A*%20This%20can%20be%20used%20to%20close%20an%20iframe%0A*%0A*%20@param%20id%0A*%20@return%0A*/%0Afunction%20leoHighlightsSetSize%28size%2CclickId%29%0A%7B%0A%09

try%0A%09%7B%0A%09%09/*%20Get%20the%20element%20*/%0A%20%20%09%09var%20iFrameTop%3D_leoHighlightsFindElementById%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_ID%29%3B%0A%0A%20%20%09%09/*%20Figure%20out%20the%20correct%20sizes%20*/%0A%20%20%09%09var%20iFrameTopSize%3DLEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_SIZE%3B%0A%20%20%09%09%0A%20%20%09%09/*%20Refresh%20the%20iFrame%27s%20url%2C%20by%20removing%20the%20size%20arg%20and%20adding%20it%20again%20*/%0A%20%20%09%09leoHighlightsUpdateUrl%28iFrameTop%2Csize%2CclickId%29%3B%0A%20%20%09%09%0A%20%20%09%09_leoHighlightsSetSize%28iFrameTop%2CiFrameTopSize%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsSetBottomSize%28size%2CclickId%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Clear%20the%20hover%20flag%2C%20if%20the%20user%20shows%20this%20at%20full%20size%20*/%0A%20%20%20%20%20%20if%28size%3D%3D1%26%26_leoHighlightsPrevElem%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsPrevElem.hover%3Dfalse%3B%20%20%20%20%20%20%0A%09%7D%0A%09catch%28e%29%0A%09%7B%0A%09%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsSetSize%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%09%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20Start%20the%20popup%20a%20little%20bit%20delayed.%0A%20*%20Somehow%20IE%20needs%20some%20time%20to%20find%20the%20element%20by%20id.%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20anchorId%0A%20*%20@param%20size%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsShowPopup%28anchorId%2Csize%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsSnoozed%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%20false%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%09%09var%20elem%3D_leoHighlightsFindElementById%28anchorId%29%3B%0A%20%20%09%09if%28_leoHighlightsPrevElem%26%26%28_leoHighlightsPrevElem%21%3Delem%29%29%0A%20%20%09%09%09_leoHighlightsPrevElem.shown%3Dfalse%3B%0A%20%20%09%09elem.shown%3Dtrue%3B%0A%09%09_leoHighlightsPrevElem%3Delem%3B%0A%09%09%0A%09%09_leoHighlightsDebugLog%28%22leoHighlightsShowPopup%28%29%20%22%2B_leoHighlightsPrevElem%29%3B%09%09%0A%20%20%20%09%0A%20%20%20%09/*%20FF%20needs%20to%20find%20the%20element%20first%20*/%0A%20%20%20%09_leoHighlightsFindElementById%28anchorId%29%3B%0A%20%20%20%09%0A%20%20%20%09setTimeout%28%22_leoHighlightsShowPopup%28%5C%27%22%2BanchorId%2B%22%5C%27%2C%5C%27%22%2Bsize%2B%22%5C%27%29%3B%22%2C10%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsShowPopup%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%09%0A%7D%0A%0A/**%0A*%0A*%20This%20can%20be%20used%20to%20close%20an%20iframe%0A*%0A*%20@param%20id%0A*%20@return%0A*/%0Afunction%20leoHighlightsHideElem%28id%29%0A%7B%0A%09try%0A%09%7B%0A%09%09/*%20Get%20the%20appropriate%20sizes%20*/%0A%20%20%09%09var%20elem%3D_leoHighlightsFindElementById%28id%29%3B%0A%20%20%09%09if%28elem%29%0A%20%20%09%09%09elem.style.visibility%3D%22hidden%22%3B%0A%20%20%09%09%0A%20%20%09%09/*%20Clear%20the%20page%20for%20the%20next%20run%20through%20*/%0A%20%20%09%09var%20iFrame%3D_leoHighlightsFindElementById%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_TOP_ID%29%3B%0A%20%20%09%09if%28iFrame%29%0A%20%20%09%09%09iFrame.src%3D%22about%3Ablank%22%3B%0A%20%20%20%20%20%20var%20iFrame%3D_leoHighlightsFindElementById%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_BOTTOM_ID%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28iFrame%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20iFrame.src%3D%22about%3Ablank%22%3B

%0A%20%20%09%09%0A%20%20%09%09%0A%20%20%09%09if%28_leoHighlightsPrevElem%29%0A%20%20%09%09%7B%0A%20%20%09%09%09_leoHighlightsPrevElem.shown%3Dfalse%3B%0A%20%20%09%09%09_leoHighlightsPrevElem%3Dnull%3B%0A%20%20%09%09%7D%0A%09%7D%0A%09catch%28e%29%0A%09%7B%0A%09%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsHideElem%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%09%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A*%0A*%20This%20can%20be%20used%20to%20close%20an%20iframe.%0A*%20Since%20the%20iFrame%20is%20reused%20the%20frame%20only%20gets%20hidden%0A*%0A*%20@return%0A*/%0Afunction%20leoHighlightsIFrameClose%28%29%0A%7B%0A%20%20try%0A%20%20%7B%0A%09%20%20_leoHighlightsSimpleGwCallBack%28%22LeoHighlightsHideIFrame%22%29%3B%0A%20%20%7D%0A%20%20catch%28e%29%0A%20%20%7B%0A%09%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsIFrameClose%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A*%0A*%20This%20is%20used%20to%20snooze%20the%20highlights.%0A*%0A*%20@return%0A*/%0Afunction%20leoHighlightsSnooze%28%29%0A%7B%0A%20%20try%0A%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20_leoHighlightsSnoozed%3Dtrue%3B%0A%20%20%20%20%20_leoHighlightsSimpleGwCallBack%28%22LeoHighlightsSnooze%22%29%3B%0A%20%20%7D%0A%20%20catch%28e%29%0A%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsSnooze%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%0A%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A*%0A*%20This%20is%20used%20to%20snooze%20the%20highlights.%0A*%20This%20gets%20fired%20into%20the%20top%20frame.%0A*%0A*%20@return%0A*/%0Afunction%20leoHighlightsSnoozeTop%28id%29%0A%7B%0A%20%20try%0A%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20_leoHighlightsSnoozed%3Dtrue%3B%0A%20%20%20%20%20leoHighlightsHideElem%28id%29%3B%0A%20%20%7D%0A%20%20catch%28e%29%0A%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsSnoozeTop%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%0A%20%20%7D%0A%7D%0A%0A%0A/**%0A%20*%20This%20should%20handle%20the%20click%20events%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20anchorId%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsHandleClick%28anchorId%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsSnoozed%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%20false%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsIsFrame%28%29%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%20false%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%09%09var%20anchor%3D_leoHighlightsFindElementById%28anchorId%29%3B%0A%20%20%09%09anchor.hover%3Dfalse%3B%0A%20%20%09%09if%28anchor.startTimer%29%0A%20%20%09%09%09clearTimeout%28anchor.startTimer%29%3B%0A%20%20%20%09%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Report%20the%20click%20event%20*/%0A%20%20%20%20%20%20leoHighlightsReportEvent%28%22clicked%22%2C%20window.document.domain%2C%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsGetAttrib%28anchor%2C%27leohighlights_keywords%27%29%2Cnull%2C%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsGetAttrib%28anchor%2C%27leohighlights_accept%27%29%2C%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsGetAttrib%28anchor%2C%27leohighlights_reject%27%29%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%09leoHighlightsShowPopup%28anchorId%2C1%29%3B%0A%20%20%20%09return%20false%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsHandleClick%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%09%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20should%20

handle%20the%20hover%20events%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20anchorId%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsHandleHover%28anchorId%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsSnoozed%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%20false%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsIsFrame%28%29%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%20false%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%09%09var%20anchor%3D_leoHighlightsFindElementById%28anchorId%29%3B%0A%20%20%09%09anchor.hover%3Dtrue%3B%0A%20%20%09%09%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Report%20the%20hover%20event%20*/%0A%20%20%20%20%20%20leoHighlightsReportEvent%28%22hovered%22%2C%20window.document.domain%2C%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsGetAttrib%28anchor%2C%27leohighlights_keywords%27%29%2Cnull%2C%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsGetAttrib%28anchor%2C%27leohighlights_accept%27%29%2C%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsGetAttrib%28anchor%2C%27leohighlights_reject%27%29%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%09leoHighlightsShowPopup%28anchorId%2C0%29%3B%0A%20%20%20%09return%20false%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsHandleHover%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%09%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20handle%20the%20mouse%20over%20setup%20timers%20for%20the%20appropriate%20timers%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20id%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsHandleMouseOver%28id%29%0A%7B%0A%09try%0A%09%7B%0A%20%20%20%20%20%20if%28_leoHighlightsSnoozed%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%3B%0A%09%20%20%20%0A%09%20%20%20if%28_leoHighlightsIsFrame%28%29%29%0A%09%20%20%20%20%20%20return%3B%0A%09%20%20%20%0A%09%09var%20anchor%3D_leoHighlightsFindElementById%28id%29%3B%09%09%0A%0A%09%09/*%20Clear%20the%20end%20timer%20if%20required%20*/%0A%09%09if%28anchor.endTimer%29%0A%09%09%09clearTimeout%28anchor.endTimer%29%3B%0A%09%09anchor.endTimer%3Dnull%3B%0A%09%09%0A%09%09anchor.style.background%3DLEO_HIGHLIGHTS_BACKGROUND_STYLE_HOVER%3B%0A%09%09%0A%09%09var%20underline%3D_leoHighlightsGetAttrib%28anchor%2C%22leohighlights_underline%22%29%3D%3D%27true%27%3B%0A%09%09%0A%09%09/*%20The%20element%20is%20already%20showing%20we%20are%20done%20*/%0A%09%09if%28anchor.shown%29%0A%09%09%09return%3B%0A%09%09%0A%09%09/*%20Setup%20the%20start%20timer%20if%20required%20*/%0A%09%09anchor.startTimer%3DsetTimeout%28function%28%29%7B%0A%09%09%09leoHighlightsHandleHover%28anchor.id%29%3B%0A%09%09%09anchor.hover%3Dtrue%3B%0A%09%09%09%7D%2Cunderline?LEO_HIGHLIGHTS_SHOW_DELAY_MS%3ALEO_HIGHLIGHTS_SHOW_DELAY_NO_UNDER_MS%29%3B%0A%09%7D%0A%09catch%28e%29%0A%09%7B%0A%09%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsHandleMouseOver%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%09%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20handle%20the%20mouse%20over%20setup%20timers%20for%20the%20appropriate%20timers%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20id%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsHandleMouseOut%28id%29%0A%7B%0A%09try%0A%09%7B%09%0A%09%09var%20anchor%3D_leoHighlightsFindElementById%28id%29%3B%0A%09%09%0A%09%09/*%20Clear%20the%20start%20timer%20if%20required%20*/%0A%09%09if%28anchor.startTimer%29%0A%09%09%09clearTimeout%28anchor.startTimer%29%3B%0A%09%09anchor.startTi

mer%3Dnull%3B%0A%09%09%0A%09%09anchor.style.background%3DLEO_HIGHLIGHTS_BACKGROUND_STYLE_DEFAULT%3B%0A%09%09if%28%21anchor.shown||%21anchor.hover%29%0A%09%09%09return%3B%0A%09%09%0A%09%09/*%20Setup%20the%20start%20timer%20if%20required%20*/%0A%09%09anchor.endTimer%3DsetTimeout%28function%28%29%7B%0A%09%09%09leoHighlightsHideElem%28LEO_HIGHLIGHTS_IFRAME_DIV_ID%29%3B%0A%09%09%09anchor.shown%3Dfalse%3B%0A%09%09%09_leoHighlightsPrevElem%3Dnull%3B%0A%09%09%09%7D%2CLEO_HIGHLIGHTS_HIDE_DELAY_MS%29%3B%0A%09%7D%0A%09catch%28e%29%0A%09%7B%0A%09%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsHandleMouseOut%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%09%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20handles%20the%20mouse%20movement%20into%20the%20currently%20opened%20window.%0A%20*%20Just%20clear%20the%20close%20timer%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsHandleIFrameMouseOver%28%29%0A%7B%0A%09try%0A%09%7B%0A%09%09if%28_leoHighlightsPrevElem%26%26_leoHighlightsPrevElem.endTimer%29%0A%09%09%09clearTimeout%28_leoHighlightsPrevElem.endTimer%29%3B%0A%09%7D%0A%09catch%28e%29%0A%09%7B%0A%09%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsHandleIFrameMouseOver%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%09%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20handles%20the%20mouse%20movement%20into%20the%20currently%20opened%20window.%0A%20*%20Just%20clear%20the%20close%20timer%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20id%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsHandleIFrameMouseOut%28%29%0A%7B%0A%09try%0A%09%7B%0A%09%09if%28_leoHighlightsPrevElem%29%0A%09%09%09leoHighlightsHandleMouseOut%28_leoHighlightsPrevElem.id%29%3B%0A%09%7D%0A%09catch%28e%29%0A%09%7B%0A%09%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsHandleIFrameMouseOut%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%09%7D%0A%7D%0A/**%0A%20*%20This%20is%20a%20method%20is%20used%20to%20make%20the%20javascript%20within%20IE%20runnable%0A%20*/%0Avar%20leoHighlightsRanUpdateDivs%3Dfalse%3B%0Afunction%20leoHighlightsUpdateDivs%28%29%0A%7B%0A%09try%0A%09%7B%0A%09%09/*%20Check%20if%20this%20is%20an%20IE%20browser%20and%20if%20divs%20have%20been%20updated%20already%20*/%0A%09%09if%28document.all%26%26%21leoHighlightsRanUpdateDivs%26%26%21_leoHighlightsIsFrame%28%29%29%0A%09%09%7B%0A%09%09%09leoHighlightsRanUpdateDivs%3Dtrue%3B%20//%20Set%20early%20to%20prevent%20running%20twice%0A%09%09%09for%28var%20i%3D0%3Bi%3CLEO_HIGHLIGHTS_MAX_HIGHLIGHTS%3Bi%2B%2B%29%0A%09%09%09%7B%0A%09%09%09%09var%20id%3D%22leoHighlights_Underline_%22%2Bi%3B%0A%09%09%09%09var%20elem%3D_leoHighlightsFindElementById%28id%29%3B%0A%09%09%09%09if%28elem%3D%3Dnull%29%0A%09%09%09%09%09break%3B%0A%09%09%09%09%0A%09%09%09%09if%28%21elem.leoChanged%29%0A%09%09%09%09%7B%0A%09%09%09%09%09elem.leoChanged%3Dtrue%3B%0A%09%09%09%09%09%0A%09%09%09%09%09/*%20This%20will%20make%20javaScript%20runnable%20*/%09%09%09%09%0A%09%09%09%09%09elem.outerHTML%3Delem.outerHTML%3B%0A%09%09%09%09%7D%0A%09%09%09%7D%0A%09%09%7D%0A%09%7D%0A%09catch%28e%29%0A%09%7B%0A%09%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsUpdateDivs%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%09%7D%0A%7D%0A%0Aif%28document.all%29%0A%09setTimeout%28leoHighlightsUpdateDivs%2C200%29%3B%0A%0A%0A/**%0A%20*%20This%20is%20used%20to%20report%20events%20to%20the%20plugin%0A%20*%20@param%20key%0A%20*%20@param%20domain%0A%20*%20@param%20keywords%0A%20*%20@param%20ve

ndorId%0A%20*%20@param%20accept%0A%20*%20@param%20reject%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsReportEvent%28key%2C%20domain%2Ckeywords%2CvendorId%2Caccept%2Creject%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20var%20gwObj%20%3D%20new%20Gateway%28%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22key%22%2Ckey%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28domain%21%3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22domain%22%2Cdomain%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28keywords%21%3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22keywords%22%2Ckeywords%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28vendorId%21%3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22vendorId%22%2CvendorId%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28accept%21%3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22accept%22%2Caccept%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28reject%21%3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22reject%22%2Creject%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.callName%28%22LeoHighlightsEvent%22%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlights%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20expand%20or%20collapse%20the%20window%20base%20on%20it%20prior%20state%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsToggleSize%28clickId%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%20%20%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22leoHighlightsToggleSize%28%29%20%22%2B_leoHighlightsPrevElem%29%3B%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Get%20the%20hover%20flag%20and%20change%20the%20status%20*/%0A%20%20%20%20%20%20var%20size%3D_leoHighlightsPrevElem.hover?1%3A0%3B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsSetBottomSize%28size%2CclickId%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsToggleSize%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20Call%20into%20the%20kvm%20that%20will%20then%20do%20a%20callback%20into%20the%20top%20window%0A%20*%20The%20top%20window%20will%20then%20call%20leoH%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlightsSetSecondaryWindowUrl%28url%2C%20customerId%2C%20phraseId%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%20%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22leoHighlightsSetSecondaryWindowUrl%28%29%20%22%2Burl%29%3B%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20var%20gwObj%20%3D%20new%20Gateway%28%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22url%22%2C%20url%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22phraseId%22%2C%20phraseId%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22customerId%22%2C%20customerId%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.callName%28%22LeoHighlightsSetSecondaryWindowUrl%22%29%3B%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsSetSecondaryWindowUrl%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20Call%20into%20the%20kvm%20that%20will%20then%20do%20a%20callback%20into%20the%20top%20window%0A%20*%20The%20top%2

0window%20will%20then%20call%20leoH%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0A
function%20leoHighlightsSetSecondaryWindowUrlCallback%28url%2C%20customerId%2C%2
0phraseId%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%20%0A%20%20%20%20
%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22leoHighlightsSetSecondaryWindowUrlCallback%28%
29%20%22%2Burl%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20/*%
20Clear%20the%20hover%20flag%2C%20if%20the%20user%20shows%20this%20at%20full%
20size%20*/%0A%20%20%20%20%20%20var%20size%3D_leoHighlightsPrevElem.hover?0%
3A1%3B%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%2
8%22leoHighlightsSetSecondaryWindowUrlCallback%28%29%20%22%2B_leoHighlightsPrevE
lem%2B%22%20--%20%22%2B_leoHighlightsPrevElem.hover%29%3B%0A%20%20%20%20
%20%20%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Get%20the%20elements%20*/%0A%20%20%2
0%20%20%20var%20iFrameBottom%3D_leoHighlightsFindElementById%28LEO_HIGHLIGHT
S_IFRAME_BOTTOM_ID%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20leoHighlightsUpdateUrl%28i
FrameBottom%2Csize%2Cnull%2Curl%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%
20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22leoHighlightsSetSecondaryWindowUrlCallbac
k%28%29%20%22%2Burl%29%3B%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%0A
%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%
20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHighlightsSetSecondaryWindowUrlCallb
ack%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%
0A/**%0A%20*%20This%20will%20set%20the%20text%20to%20the%20Top%20%0A%20*%2
0%0A%20*%20@param%20txt%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHighlights
SetExpandTxt%28txt%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%20%0A%20%
20%20%20%20%20var%20topIFrame%20%3D%20_leoHighlightsFindElementById%28LEO_H
IGHLIGHTS_IFRAME_TOP_ID%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28topIFrame%3D%
3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%3B%0A%20%20%20%20%20
%20%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Get%20the%20current%20url%20*/%0A%20%20%2
0%20%20%20var%20url%3DtopIFrame.src%3B%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20
%20%20%20if%28url%3D%3Dnull%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20return%3B
%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Extract%20the%20previo
us%20hash%20if%20present%20*/%0A%20%20%20%20%20%20var%20idx%3D-1%3B%20
%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20if%28%28idx%3Durl.indexOf%28%27%2
3%27%29%29%3E0%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20url%3Durl.substring%28
0%2Cidx%29%3B%0A%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Append%20the%20text%20to%20
the%20end%20*/%0A%20%20%20%20%20%20url%2B%3D%22%23%22%2BencodeURI%28
txt%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20/*%20Set%20the%2
0iframe%20with%20the%20new%20url%20that%20contains%20the%20hash%20tag%20*/%0
A%20%20%20%20%20%20topIFrame.src%3Durl%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%2
0catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportEx
eception%28%22leoHighlightsSetExpandTxt%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%2
0%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/*---
---*/%0A/*%20Methods%20provided%20to%20the%20highlight%20providers...%20%20%20%2
0%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20*/%0A/*-
---*/%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%2
0set%20the%20expand%20text%20for%20the%20Top%20window%0A%20*/%0Afunction%20l
eoHL_SetExpandTxt%28txt%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20
%20%20%20%20%20_leoHighlightsDebugLog%28%22leoHL_SetExpandTxt%28%29%20%22

%2Btxt%29%3B%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsSimpleGwCallBack%28%22LeoHighlightsSetExpandTxt%22%2C%22expandTxt%22%2Ctxt%29%3B%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHL_SetExpandTxt%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20redirect%20the%20top%20window%20to%20the%20passed%20in%20url%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20url%0A%20*%20@param%20parentId%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHL_RedirectTop%28url%2CparentId%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%20%0A%20%20%20%20%20%20try%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20var%20domain%3D_leoHighlightsGetUrlArg%28window.document.URL%2C%22domain%22%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20var%20keywords%3D_leoHighlightsGetUrlArg%28window.document.URL%2C%22keywords%22%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20var%20vendorId%3D_leoHighlightsGetUrlArg%28window.document.URL%2C%22vendorId%22%29%0A%20%20%20%20%20%20%20leoHighlightsReportEvent%28%22clickthrough%22%2C%20domain%2Ckeywords%2C%20vendorId%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7Dcatch%28e%29%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHL_RedirectTop%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%09%09%0A%20%20%20%09_leoHighlightsRedirectTop%28url%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHL_RedirectTop%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20redirect%20the%20top%20window%20to%20the%20passed%20in%20url%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20url%0A%20*%20@param%20parentId%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20LeoHL_RedirectTop%28url%2CparentId%29%0A%7B%0A%20%20%20leoHL_RedirectTop%28url%2CparentId%29%3B%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20redirect%20the%20top%20window%20to%20the%20passed%20in%20url%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20url%0A%20*%20@param%20parentId%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHL_RedirectTopAd%28url%2CparentId%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%20%0A%20%20%20%20%20%20try%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20var%20domain%3D_leoHighlightsGetUrlArg%28window.document.URL%2C%22domain%22%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20var%20keywords%3D_leoHighlightsGetUrlArg%28window.document.URL%2C%22keywords%22%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20var%20vendorId%3D_leoHighlightsGetUrlArg%28window.document.URL%2C%22vendorId%22%29%0A%20%20%20%20%20%20%20leoHighlightsReportEvent%28%22advertisement.click%22%2C%20domain%2Ckeywords%2C%20vendorId%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20%7Dcatch%28e%29%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHL_RedirectTopAd%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20%7D%0A%20%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsRedirectTop%28url%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHL_RedirectTopAd%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20set%20the%20size%20of%20the%20iframe%0A%20*%20%0A%20*%20@param%20url%0A%20*%20@param%20parentId%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHl_setSize%28size%2Curl%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09/*%20Get

%20the%20clickId%20*/%0A%20%20%20%09var%20clickId%3D_leoHighlightsGetUrlArg%28%20url%2C%22clickId%22%29%0A%20%20%20%09%0A%20%20%20%20%20%20var%20gwObj%20%3D%20new%20Gateway%28%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22size%22%2Csize%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20if%28clickId%29%0A%20%20%20%20%20%20%20%20%20gwObj.addParam%28%22clickId%22%2CclickId%2B%22_blah%22%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.callName%28%22LeoHighlightsSetSize%22%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%09_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHl_setSize%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%09%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A/**%0A%20*%20This%20will%20toggle%20the%20size%20of%20the%20window%0A%20*%20%0A%20*%20@return%0A%20*/%0Afunction%20leoHl_ToggleSize%28%29%0A%7B%0A%20%20%20try%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20var%20gwObj%20%3D%20new%20Gateway%28%29%3B%0A%20%20%20%20%20%20gwObj.callName%28%22LeoHighlightsToggleSize%22%29%3B%0A%20%20%20%7D%0A%20%20%20catch%28e%29%0A%20%20%20%7B%0A%20%20%20%20%20%20%20_leoHighlightsReportExeception%28%22leoHl_ToggleSize%28%29%22%2Ce%29%3B%20%20%20%20%20%0A%20%20%20%7D%0A%7D%0A%0A");